

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Смоленская областная технологическая академия»

Региональный сетевой ресурсный центр профессиональной ориентации и жизненной навигации

**Методические рекомендации по организации личностного развития
старших подростков (формированию и совершенствованию soft skills) и
формированию коллективов**

Авторы:
Макаров Ю. И.,
психолог-профконсультант,
Фетисова И. П.,
зам. руководителя РСРЦПОиЖН

Смоленск
2019

В настоящем пособии описаны рекомендации по организации личностного развития и формированию коллективов старших подростков (14-17 лет) в условиях дополнительных учебных или внеучебных занятий, лагерных смен, развивающих мероприятий. Помимо теоретических рекомендаций представлен комплекс тренинговых занятий, направленный на реализацию указанных выше задач, с подробным описанием каждого тренинга. Данная тренинговая система заняла первое место в конкурсе для организаций СПО Смоленской области «Моя педагогическая копилка-2019» в номинации «Использование современных форм воспитательной работы в профессиональной образовательной организации, направленных на формирование социальной и профессиональной мобильности выпускника».

Пособие предназначено для организаторов развивающих, трансформирующих площадок для подростков, классных руководителей, кураторов, вожатых лагерных смен, руководителей дополнительных курсов и занятий.

Данное издание можно использовать как источник общих рекомендаций по организации внутреннего развития и формированию коллективов подростков, как описание конкретной системы развивающих тренингов и как источник отдельных упражнений и игр для различных мероприятий и ситуаций.

Решением заседания РУМО заместителей директоров ПОО Смоленской области было утверждено, что настоящее пособие соответствует требованиям ФГОС и рекомендуется к использованию в профессиональных образовательных организациях Смоленской области.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ И ФОРМИРОВАНИЮ КОЛЛЕКТИВОВ.....	6
1.1 Общие характеристики компонентов личности	6
1.2 Рекомендуемые «мишени» личностного развития в старшем подростковом возрасте	7
1.3 Особенности организации тренинговой формы развивающих занятий	8
1.4 Способы проверки эффективности тренинговой работы	10
ГЛАВА 2. КОМПЛЕКС ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ «ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ»	12
2.1 Пояснительная записка	12
2.2 Содержание занятий.....	17
Занятие 1. Первичное знакомство	17
Занятие 2. Самораскрытие	23
Занятие 3. Сплочение группы.....	29
Занятие 4. Принятие общегруппового решения	34
Занятие 5. Групповые роли.....	38
Занятие 6. Эмоциональный интеллект.....	41
Занятие 7. Креативность	46
Занятие 8. Нацеленность на саморазвитие и самоаудит (рефлексию)	51
Занятие 9. Умение общаться	55
Занятие 10. Самопознание	59
Занятие 11. Поведение в ситуации неопределенности	65
Занятие 12. Психологическая гибкость	70
Занятие 13. Подведение итогов	74
Занятие 14. Закрепление результатов программы.....	79
Завершающие упражнения	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	87

ВВЕДЕНИЕ

Старший подростковый возраст является одним из самых сложных этапов перехода человека из детства во взрослую жизнь. Для успешного прохождения данного периода каждому подростку необходимо решить определённые возрастные задачи, преодолеть некоторые характерные возрасту трудности. В качестве основных задач старшего подросткового возраста в психологии развития выделяют нравственное и профессиональное самоопределение. В процессе нравственного самоопределения подросток отвечает на вопрос «каким быть?» (формирует своё мировоззрение), в процессе профессионального – «кем быть?» (осуществляет профессиональный выбор).

Решение данных возрастных задач подразумевает становление подростка субъектом собственного самоопределения, но не объектом чьей-то профориентационной или иной деятельности. В свою очередь, проявление себя в качестве субъекта самоопределения требует от взрослеющего человека определённого уровня развития познавательных и эмоционально-волевых процессов, а также готовности к такому развитию в целом. Недостаточность рефлексивных и коммуникативных способностей, мотивации к работе над собой создают существенные препятствия на пути эффективного субъектного самоопределения старшего подростка.

С другой стороны, именно этот возраст является сензитивным (восприимчивым) к развитию самостоятельности, рефлексивных, коммуникативных и творческих способностей.

Данные факторы обуславливают эффективность и целесообразность организации личностного развития старших подростков. Такая работа позволяет ускорить, качественно изменить процесс решения возрастных задач подростками.

Одним из важных факторов личностного развития подростков является профессиональная деятельность педагогических, психологических или социальных работников. Поэтому в данном пособии предлагается рассмотреть вопросы организации личностного развития старших подростков в специально созданных психолого-педагогических условиях. Это могут быть учебные или внеучебные дополнительные занятия, лагерные смены, длительные развивающие мероприятия и т. д.

Работу, направленную на внутреннее развитие старшего подростка, можно осуществлять в виде индивидуальных или групповых занятий. В большинстве случаев, индивидуальные занятия организуются с подростками при необходимости решить какую-либо специфическую проблему, которая требует личного обсуждения. В остальных случаях целесообразно организовывать групповые тренинговые занятия. И. В. Вачков в своей работе «Основы технологии группового тренинга» описывает преимущества групповой работы по сравнению с индивидуальной [4]. Помимо экономии времени и трудовых ресурсов, в качестве основных преимуществ можно назвать возможность получения подростком обратной связи от других членов группы, доступ к жизненному опыту всех участников тренинга, реализация в группе «общества в миниатюре», в котором легко выявить неконструктивные модели поведения

подростка в процессе социального взаимодействия и организовать тренировку конструктивных моделей. Все эти преимущества в полной мере реализуются при организации именно тренинговой работы с подростками. Под «тренингом» авторы пособия подразумевают активное обучение группы участников посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии. Популярная классно-урочная форма групповой работы не дает возможности организовать настолько же активное, не стеснённое, и в то же время продуктивное общение между участниками. Поэтому для организации личностного развития более эффективной формой считается тренинговая работа.

Некоторые возрастные особенности старших подростков также обуславливают эффективность использования тренинговой формы работы в этом возрасте. Такими особенностями являются высокая потребность в общении, восприятие подростком мнений сверстников как наиболее авторитетных, сензитивность к развитию рефлексивных способностей и другие.

В свою очередь, используя тренинговую форму работы, специалист, с одной стороны, сталкивается с необходимостью формирования сплочённого коллектива, с другой стороны, получает возможность для эффективного развития способности подростка работать и взаимодействовать в группе. Кроме того, именно такая форма занятий помогает подросткам легче проходить адаптацию в новых коллективах и новых условиях. Это и обуславливает включение в тему данного пособия вопроса формирования подросткового коллектива.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ И ФОРМИРОВАНИЮ КОЛЛЕКТИВОВ

1.1 Общие характеристики компонентов личности

Для понимания феномена личностного развития нужно, в первую очередь, обсудить, что такое личность, а точнее, какова её структура. В психологии существует большое количество подходов к описанию структуры личности. Наиболее часто в современной теории и практике выделяются такие **основные компоненты личности** как **направленность, способности, характер, жизненный опыт**.

Направленность содержит в себе потребности, мотивы, интересы, стремления человека.

Способности – это индивидуальные психологические качества, обуславливающие успешность или не успешность определённой деятельности, не сводимые к знаниям, умениям и навыкам.

Характер – система относительно стабильных психических свойств, определяющих особенности поведения и деятельности человека.

Под жизненным опытом подразумеваются не только те знания, представления и впечатления, которые накопил человек в течение своей жизни, но и его умения и навыки.

Соответственно, когда мы говорим о личностном развитии, мы подразумеваем, что развиваться будут какие-либо компоненты личности. Напрямую термин развитие используется только по отношению к способностям, умения и навыкам. В отношении направленности, характера и представлений человека обычно используются слова «изменение», «расширение». В процессе развивающей работы изменяются мотивы человека, расширяются и углубляются его интересы, жизненный опыт, изменяется система его отношений к окружающему миру, преобразуются модели поведения и т. д. Указанные процессы, включая развитие способностей, умений и навыков, и подразумеваются под термином личностное развитие.

Сегодня довольно часто понятие soft skills («гибкие, мягкие» навыки) используют в противовес понятию hard skills («твёрдые» навыки). Под soft skills подразумеваются навыки, важные в деятельности, вне зависимости от профессии и сферы. Это может быть умение находить общий язык с людьми, системно мыслить, находить новое, творческое решение проблемы, управлять эмоциями и т. д. Для этих навыков характерна универсальность. Термином hard skills называют навыки, необходимые в конкретной профессии: умение написать программу для программиста, правильно смешивать краску для художника, интерпретировать результаты конкретной психодиагностики для психолога и т. д. Существует мнение, что Soft skills или «надпрофессиональные» навыки во многих сферах считаются более важными, нежели hard skills. Это обусловлено быстрым изменением современного профессионального мира, необходимостью в любой работе эффективно взаимодействовать с людьми, разрешать нестандартные ситуации и т. д.

Формирование коллективов, в свою очередь, тесно связано с феноменом групповой сплочённости. И. В. Вачков следующим образом определяет данное понятие: «Групповая сплоченность – это показатель прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе, характеризующийся взаимной эмоциональной притягательностью членов группы и удовлетворенностью группой» [4]. Групповая сплочённость является условием успешной организации тренингов. В большинстве случаев определённая доля времени тратится на создание уровня сплочённости, достаточного для конструктивной работы группы. Одновременно с этим, работа по сплочению коллектива создаёт подходящие условия для развития коммуникативных способностей, умения взаимодействовать с другими людьми, уважать чужую личность и организовывать совместную деятельность, т. е. для развития soft skills.

1.2 Рекомендуемые «мишени» личностного развития в старшем подростковом возрасте

То, какие именно способности, качества, отношения предполагается совершенствовать, изменять в процессе развивающей работы, зависит непосредственно от проблемы, которую предполагается решить или предупредить. Если нет специализированного запроса, и занятия организуются с целью помочь взрослому человеку в решении основных возрастных задач, то предлагается ориентироваться на развитие личностных качеств и навыков, полезных не в узкой деятельности, а в большом количестве видов деятельности: коммуникативные навыки, умение работать в коллективе, способность к самоанализу, рефлексии, эмоциональный интеллект, креативность, системное мышление, адаптивность к ситуациям неопределённости и т. д.

Такие широко-ориентированные личностные навыки (soft skills) существенно помогают в любой деятельности, будь то самоопределение, подготовка к поступлению в образовательное учреждение, взаимодействие в школьном коллективе и т. д. Их совершенствование также облегчает процесс развития специальных навыков (hard skills), необходимых в конкретных профессиях, что упрощает для подростка овладение профессией в будущем. Преимущество в развитии надпрофессиональных навыков по сравнению с hard skills заключается в большей универсальности первых. Они повышают вероятность успешного самостоятельного разрешения подростком гораздо большего спектра проблем, нежели специальные навыки. Кроме того, организации развития soft skills старших подростков значительно помогает тот факт, что данный возраст сензитивен для многих из них: для коммуникативных, рефлексивных навыков, креативности и т. д. Однако не стоит забывать, что полностью компенсировать личностными качествами и навыками отсутствие специальных навыков в процессе выполнения какой-либо профессиональной деятельности невозможно.

При осуществлении личностного развития в формате тренинговых занятий немалое внимание рекомендуется уделять групповому сплочению не только как фактору успешной работы тренинговой группы, коммуникативного развития и

умения работать в команде, но и как фактору адаптации подростка к новым условиям и новому коллективу, при условии, что группа только сформировалась.

1.3 Особенности организации тренинговой формы развивающих занятий

Тренинг как развивающая форма работы с группой участников имеет определённые особенности, отличающие её от других форм. Наиболее общими чертами тренинговых занятий являются: наличие определённых правил, принципов, реализуемых в тренинге, применение активных методов работы, атмосфера доверия и психологической безопасности, использование рефлексивных упражнений и расположение участников в кругу для организации комфортного общения.

Принципы, которые будут реализованы в развивающей работе, выбираются в зависимости от цели тренинга и используемых методов и методик. Наиболее распространённые тренинговые принципы:

- Принцип гуманистического отношения к личности: поддержание уважительного отношения к каждому участнику тренинга, создание атмосферы принятия, дружелюбия.

- Принцип конфиденциальности: неразглашение информации о происходящем на тренингах с целью создания доверительной обстановки, способствующей самораскрытию.

- Принцип активности: участникам предлагается активно участвовать в тренинговой работе для наибольшей пользы занятий.

- Принцип «здесь и сейчас»: в процессе работы анализируются только процессы и явления, происходящие во внутреннем мире участников или в тренинговой группе в настоящий момент, за исключением специально оговорённых ситуаций.

Помимо реализации принципов в содержании тренингов, в начале тренинговой работы вводятся определённые правила для всех участников на основе их добровольного согласия. Данные правила позволяют внедрить выбранные принципы в развивающие занятия. В правилах рекомендуется описывать требования к поведению участников наиболее конкретно для предотвращения их двоякого толкования. Примеры правил:

- Правило одного микрофона:

Когда говорит один участник тренинга, другие слушают. Если кто-то хочет взять слово, он поднимает руку и ждет окончания речи предыдущего выступающего.

- Конфиденциальность:

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы. При необходимости рассказать какую-либо информацию об участниках тренинга или о происходящем на тренинге, следует предварительно получить на это разрешение у её изначального источника.

Для успешного самопознания и трансформации личности в конце большинства упражнений обычно организуется обсуждение (рефлексия). Оно строится на основе определённых вопросов, направленных на отражение

впечатлений участников от упражнения, сложных моментов в работе, способов их преодоления, выводов из упражнения и т. д.

С целью эффективного формирования сплочённого коллектива в процессе тренинговой работы рекомендуется создавать определённые условия: доброжелательную, безопасную атмосферу тренинга; активную совместную деятельность, направленную на достижение общей цели, значимой для всех участников; ведущему рекомендуется демонстрировать поведение, отражающее модель эффективно функционирующего участника группы.

Тренинговое занятие в большинстве случаев имеет определённую структуру:

1. Разминка: упражнения вступительной части направлены на постепенное включение участников в работу, представляют собой интеллектуальную, физическую или психологическую разминку.

2. Основная часть: упражнения направлены на реализацию основной цели занятия.

3. Заключение: содержит завершающие упражнения, направленные на подведение итога тренинга, создание положительного эмоционального настроения, атмосферы завершённости.

Длительность тренингового занятия может быть различной, в большинстве случаев от 1 до 2,5 часов. Это зависит от специфики упражнений, аудитории и технических возможностей ведущего и участников.

Существует несколько распространённых **видов** активных **тренинговых методов**.

Одним из таких видов являются игровые методы. Различные типы игр используются в тренинговой работе повсеместно, не только при работе с детьми или подростками, но и со взрослыми. Игра с одной стороны характеризуется символичностью, так как моделируемые ситуации зачастую не являются реально существующими или несколько изменены по сравнению с реальными. Это позволяет участникам не воспринимать их полностью серьёзно, снижает градус напряжённости, снимает некоторые «психологические защиты», повышает мотивацию участия. С другой стороны, в игре реализуется реальная деятельность, при правильной организации способствующая развитию, формированию умений и навыков, усвоению новой информации. Это обуславливает популярность и эффективность игровых методов в тренинговой работе. Игры могут быть дидактическими, ситуационно-ролевыми, имитационными, деловыми, организационно-деятельностными и т. д.

Также в тренингах используются различные дискуссионные методы. Это позволяет рассмотреть какую-либо проблему с разных сторон, прояснить отношение к ней каждого члена группы, использовать метод «мозгового штурма» для поиска решений.

Методы развития социальной перцепции строятся на основе предоставления участниками друг другу обратной связи касательно каких-либо аспектов поведения, деятельности и т. д. Данные методы очень полезны для развития рефлексивных навыков, самопознания.

Иногда в тренинговой работе применяются медитативные методы. Часто они используются для обучения техникам релаксации. Однако не рекомендуется использовать в тренингах медитативные практики в случае отсутствия специального образования, а также недостаточного навыка ведущего по их реализации.

1.4 Способы проверки эффективности тренинговой работы

После проведения тренингов зачастую встаёт вопрос об их эффективности. Результативность тренинга возможно оценить только в том случае, если при его разработке была точно определена цель или планируемый результат. В такой ситуации качество содержания тренинга, его организации и проведения отражено в изменении тех показателей, которые планировалось повысить или понизить.

Оценить, насколько они поменялись, можно субъективным или объективным способом. Несмотря на то, что слово «субъективный» часто используется в значении «неточный, предвзятый», в данном случае субъективный метод оценки обладает достаточной точностью, чтобы быть полезным ведущему тренинга. Он представляет собой сбор впечатлений, мнений членов тренинговой группы или близкого окружения участников после проведения тренинговой сессии или каждого тренинга. Это можно сделать с помощью устного опроса, анкеты или каких-либо игр и упражнений, направленных на отражение впечатлений участников и изменений, которые они в себе обнаруживают. Впоследствии эти данные можно статистически обработать и проанализировать. Также через данный метод можно собрать информацию о том, какие элементы тренинговой работы участникам понравились больше всего, и какие элементы им хотелось бы изменить.

Объективный способ оценки представляет собой использование различных психологических диагностик, изучение продуктов деятельности участников перед проведением тренингов и после с целью выявления изменений показателей, интересующих оценивающего.

Для оценки развития личностных навыков данным способом можно использовать следующие психологические методики:

- Социально-психологический тест «Социометрия» Дж. Морено (показатель групповой сплочённости).
- Опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» В. В. Синявский, В. А. Федорошин.
- Тест «Круги» Э. Вартега (невербальная креативность).
- Тест по оценке уровня самоактуализации личности «САМОАЛ» (большое количество показателей самоактуализации).

Также ведущий может использовать метод наблюдения и записывать какие-либо элементы поведения участников, впоследствии проанализировав замеченные изменения. Но данный метод заставляет ведущего часто отвлекаться от организации тренинга, поэтому его целесообразно реализовывать только при наличии помощника.

Далее в настоящем пособии будет представлена система тренинговых занятий по личностному развитию старших подростков и формированию коллективов.

ГЛАВА 2. КОМПЛЕКС ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ «ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ»

2.1 Пояснительная записка

Нередко люди, занимающиеся работой со старшими подростками – учителя, школьные психологи, преподаватели колледжей, организаторы молодёжных мероприятий, различных лагерных смен – имеют желание организовать систему эффективных развивающих занятий, направленных на личностную трансформацию, эмоциональное и коммуникативное развитие, формирование и совершенствование личностных навыков участников.

Не всегда в такие моменты под рукой оказывается подробное описание серии тренингов, позволяющих решить данные задачи. Настоящая тренинговая система «Комплексное личностное развитие» создавалась с целью обеспечить специалистов, работающих со старшими подростками практическим материалом, на основе которого они смогут провести серию занятий, направленных на развитие компонентов личности участников. Также данная тренинговая система способствует формированию групповой сплочённости в коллективе подростков, что актуально для любых групп, реализующих в течение определённого времени совместную деятельность.

Спецификой предлагаемой системы является минимальное использование дополнительных материалов в большинстве занятий (основные материалы – чистые листы бумаги), подробное описание тренинговых игр и упражнений с указанием вариаций их проведения, возможность организации занятий в помещении, большое количество реализуемых направлений развития.

Основной целью данной тренинговой программы является создание условий, способствующих формированию сплоченного коллектива, личностному развитию участников.

Задачи:

- создать условия для продуктивного знакомства участников тренинга;
- способствовать формированию групповой сплоченности;
- развивать коммуникативные навыки подростков, навыки работы в коллективе;
- способствовать формированию и совершенствованию эмоционального интеллекта участников;
- развивать творческие способности (креативность) участников;
- способствовать формированию способности членов тренинговой группы адаптироваться к ситуациям неопределенности, развитию гибкости мышления;
- создать условия для эффективного самопознания, развития способности подростков к рефлексии.

Целевая аудитория: подростки 14-17 лет.

Оптимальное количество участников: 10-15 человек.

Представленная система тренингов состоит из 14 занятий. Первое и последнее занятие являются опциональными, т. е. в некоторых условиях их проведение является необязательным, поэтому тренинговая сессия может сокращаться. Условия, при которых рекомендуется сокращать количество занятий, описаны ниже. Продолжительность занятий составляет 1 астрономический час (60 минут). При реализации тренинговой работы в условиях совместного проживания подростков в течение определённого времени (лагерная смена, выездное мероприятие) предлагается проводить по одному занятию в день. В случае проведения тренингов без совместного проживания участников (в образовательных организациях или в рамках каких-либо кружков, секций), рекомендуется проводить 2 занятия в неделю в течение 6-7 недель.

Предполагается, что описанные тренинги будут проводиться в группах, состав которых не превышает 15 человек или превышает незначительно. Данные тренинговые занятия может проводить педагогический или психологический работник, а также сотрудник, прошедший курс подготовки для работы с подростками (классный руководитель, куратор, вожатый отряда или инструктор, координатор, руководитель группы).

Хотелось бы отметить, что описываемая система тренингов не содержит в себе большого количества упражнений и игр, непосредственно направленных на нравственное и профессиональное самоопределение участников. При этом, реализуемые в программе цели и задачи, несомненно, создают благоприятные условия для продуктивного течения этих видов самоопределения взрослеющих людей. Это организуется благодаря включению участников в большое количество ситуаций, требующих переосмысления своего отношения к себе и окружающему миру, развивающих различные способности участников, совершенствующих их способность и готовность ориентироваться в недостаточно стабильных условиях. Всё это повышает их возможности в осознании самого себя, своих желаний и особенностей, формирует способность принимать взвешенные решения относительно того, какими и кем им быть в своей будущей жизни.

Тематический план тренинговых занятий

№ п/п	Название	Цель
1	Первичное знакомство	Организация первичного знакомства участников тренинга
2	Самораскрытие	Создание возможности для вторичного (углубленного) знакомства подростков, их самораскрытия в коллективе
3	Сплочение коллектива	Создание условий, способствующих формированию групповой сплоченности, повышению качества группового взаимодействия

4	Принятие общегруппового решения	Формирование и совершенствование умения принимать коллективные решения, организовывать совместную деятельность
5	Групповые роли	Выявление групповых ролей, создание условий, способствующих формированию навыков оптимизации групповой деятельности
6	Эмоциональный интеллект	Развитие умений выражать и распознавать эмоции
7	Креативность	Совершенствование творческого мышления, воображения
8	Нацеленность на саморазвитие и самоаудит	Формирование мотивации к саморазвитию, совершенствование навыков самоаудита
9	Умение общаться	Развитие умений аргументировать свою точку зрения, формулировать собственные мысли, осуществлять эффективную коммуникацию
10	Самопознание	Организация условий для самопознания
11	Поведение в ситуации неопределенности	Тренировка умения адекватно реагировать на ситуации неопределенности
12	Психологическая гибкость	Развитие гибкости мышления, формирование и совершенствование навыков реагирования на изменяющиеся условия
13	Подведение итогов	Отражение впечатлений подростков о прошедших тренингах (смене, мероприятии), собственных изменениях, завершение тренинговой сессии
14	Закрепление результатов программы	Организация совместного времяпрепровождения для участников

Проведение тренинговых занятий предполагает реализацию следующих принципов:

- Принцип гуманистического отношения к личности
- Принцип конфиденциальности
- Принцип добровольности
- Принцип активности

Реализация данных принципов в большей степени осуществляется через установление определённых тренинговых правил на первом занятии и их

поддержанию. Немалую роль в мотивации участников к соблюдению этих правил играет готовность самого ведущего их реализовывать.

Рекомендации по организации занятий

Описание каждого тренингового занятия состоит из перечня игр и упражнений, направленных на реализацию общей цели занятия. В каждом упражнении указана примерная продолжительность, его частная цель, инструкция по проведению. Для некоторых игр и упражнений имеются примечания, описывающие дополнительные возможности игры или иные детали. Также, для некоторых упражнений указана необходимость в дополнительных материалах, которые рекомендуется подготовить заранее. В случае если для конкретной игры рекомендуется провести обсуждение после её завершения, то в конце её описания указаны вопросы, с помощью которых это обсуждение можно организовать. Можно предлагать отвечать каждому участнику по очереди (ведущий тоже может отвечать на некоторые вопросы), можно предлагать отвечать только желающим. Некоторые вопросы можно задавать сразу всей группе. Время на обсуждение также включено в примерную продолжительность игры или упражнения.

При реализации предлагаемого перечня игр и упражнений иногда могут возникать непредвиденные обстоятельства, из-за которых будет сокращаться или увеличиваться их продолжительность. Возможно, какая-то из игр не покажется участникам достаточно интересной, и тогда она закончится гораздо быстрее запланированного, или, наоборот, упражнение окажется настолько интересным, что его захочется повторить. Для каждого из таких случаев предлагается определенное решение.

В случае если все игры из основного перечня проведены, а время ещё осталось, предлагается обратить своё внимание на раздел «Дополнительные игры», имеющийся в описании каждого дня, и провести некоторые из этих игр. Для предотвращения ситуации, когда времени не хватает для всех игр из основного перечня, рекомендуется заранее выделить наиболее ключевые упражнения из него и при возникновении каких-либо задержек проводить именно их. Оставшиеся игры можно не проводить, если организатор считает их не принципиальными для оптимизации текущей ситуации в группе, либо провести их в другие дни при наличии времени.

Упражнения из раздела «Дополнительные игры» можно использовать для замены игр, провести которые не предоставляется возможным (например, из-за отсутствия необходимых материалов).

Стоит учитывать, что в начале практически каждого дня представлены игры, способствующие психологическому «разогреву» участников тренинга, необходимому для дальнейшей эффективной работы. При выборе порядка других игр также учитывались психологические особенности подростков. Однако при необходимости порядок проведения игр и упражнений может меняться.

В конце каждого занятия рекомендуется проводить завершающее упражнение. Варианты завершающих упражнений указаны в конце данного

пособия в соответствующем разделе (стр. 84). Предлагается выбрать одно из этих упражнений и использовать его для завершения каждого тренингового занятия. Повторное проведение одного и того же завершающего упражнения позволяет создать некоторый привычный для участников ритуал, помогающий воспринимать всю систему тренингов целостно.

Сами тренинговые занятия эффективнее проводить в начале дня, чтобы участники не находились в состоянии усталости, имели возможность получить максимальную пользу от предлагаемых им игр и упражнений, могли, благодаря тренингу, настроиться на активное участие в других мероприятиях.

Первое занятие данной системы тренингов направлено на организацию первичного знакомства. Если участники в некоторой степени знакомы друг с другом (хорошо знают имена членов своей группы, имеют опыт совместной работы или общения), можно начинать реализацию системы тренингов со второго занятия, не организуя дополнительный раз первичное знакомство подростков.

Успешной Вам тренинговой работы!

2.2 Содержание занятий

Занятие 1. Первичное знакомство

Данное занятие не обязательно проводить, если участники уже знакомы друг с другом (хотя при желании можно провести даже в такой ситуации). Если ведущий не видит необходимости организовывать первичное знакомство, реализацию системы тренингов можно начинать со второго занятия.

«Снежный ком» (2-4 минуты)

Цель: организация самопрезентации участников.

Ход игры/упражнения:

Участники находятся в кругу. Ведущий называет своё имя. Участнику, сидящему справа (или слева), предлагается повторить имя ведущего и назвать своё. Следующий игрок должен будет назвать два предыдущих имени и своё. И так дальше по кругу. Закончить должен ведущий, назвав по имени всю группу.

Примечание:

В конце описания данного занятия, в разделе «Дополнительные игры» представлены равнозначные альтернативы для данной игры: упражнения «Качество на букву» и «Личное движение». Рекомендуется проводить наиболее интересное для ведущего упражнение из указанных.

«Займи место» (3-5 минут)

Доп. материалы: подушка для сидения или стул для каждого участника.

Цель: стимуляция стремления участников запомнить имена членов своей группы.

Ход игры/упражнения:

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу, один стул свободный. Водящий (сначала им может быть ведущий) становится в центре круга. Тот, кто сидит слева от пустого стула, ударяет правой рукой по нему и называет имя одного из игроков. Тот, кого назвали, как можно быстрее бежит к пустому стулу. Игрок, оказавшийся теперь около освободившегося места, должен успеть ударить по стулу и назвать имя следующего участника. Задача водящего – занять это место быстрее. Тот, кто не успел пересечь на новое место, становится водящим.

«Правда или ложь?» (5-7 минут)

Цель: создание условий, способствующих формированию атмосферы открытости, организация знакомства участников.

Ход игры/упражнения:

Члены группы по очереди говорят три факта о себе. Им заранее сообщается, что два из них должны быть правдивыми, а один ложным. Остальным участникам предлагается угадать, какой из фактов ложный. Игра заканчивается, когда факты всех участников будут отгаданы.

Примечание:

Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями по поводу сообщенных фактов и внимательно выслушивать догадки разных игроков.

Вопросы для обсуждения:

- Что для вас было сложным в этой игре?
- На что вы ориентировались, когда отгадывали ложные факты других участников?

«Высшая математика» (5-7 минут)

Цель: повышение активности группы, предоставление возможности самореализоваться через успешную игру, организация взаимодействия.

Ход игры/упражнения:

Участники встают в круг. Кому-то из участников предлагается начать счёт от 1 и дальше. Первый участник произносит «один», участник справа произносит «два» и т. д. Произносить число 3, числа, оканчивающиеся на 3 и числа, кратные 3 – нельзя. Вместо этих чисел нужно подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто не выполнил это условие или неправильно назвал цифры, выбывает. Игра продолжается, пока не останется один участник или участники не досчитают до 100 (в этом случае все оставшиеся считаются победителями).

Примечание:

Рекомендуется проводить игру не более двух раз. Если участники в первый раз дошли до 100, второй раз игру проводить не обязательно.

Вместо прыжка с хлопком можно произносить какую-нибудь веселую фразу: «С днём рождения!», «Не поймаешь!», «Высшая математика», «Слежу в оба» и т. д.

Называть двузначные числа, начинающиеся на 3, можно.

«Домино интересов» (3-5 минут)

Цель: организация знакомства участников с увлечениями друг друга.

Ход игры/упражнения:

Первый участник называет какое-либо своё увлечение, например: «Я люблю читать». Его берёт за руку тот, кто имеет такое же увлечение, и говорит, чем он любит заниматься, например: «Я люблю ходить в походы». Соответственно, кто-то из группы берёт за руку уже этого участника. И так далее. Игра продолжается, пока все не возьмутся за руки.

Примечание:

Если нашлось несколько участников с названным увлечением, то за руку участника берёт тот, кто успел первый. Если на какое-либо увлечение не нашлось ни одного человека, кто взял бы назвавшего за руку, то ему предлагается выбрать другое увлечение.

«Послание самому себе» (5-7 минут)

Цель: активизация группы, организация взаимодействия, создание положительного настроения.

Ход игры/упражнения:

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы слева осталось достаточно места для ещё одной такой шеренги. Самый правый участник говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый край шеренги. Сосед передаёт эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передаётся по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдёт двух-трех участников, член тренинговой

группы, ставший теперь самым правым, передаёт тем же путем послание для себя и перебегает на левый край шеренги. И так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

«О чем говорят коровы» (5-10 минут)

Цель: повышение активности группы, предоставление возможности самореализации через успешную игру, организация взаимодействия.

Ход игры/упражнения:

Участники становятся в круг, и располагают свои руки определенным образом: левую руку каждый игрок держит невысоко над рукой его соседа слева (все игроки держат руки ладонями вверх). Соответственно, правую руку каждый держит под рукой соседа справа.

Далее игроки по очереди, начиная с ведущего, хлопают левой рукой по руке соседа справа и произносят считалку (каждое слово следующий игрок):

Летела корова

Лягнула слово

Какое слово

Сказала корова?

Тот игрок, на котором считалка закончилась, называет любое слово – например, «солнце». Дальше игроки при хлопке называют буквы этого слова (каждую букву следующий игрок): «с», «о», «л», «н», «ц», «е». Если игрок, назвавший последнюю букву, попадает хлопком по руке соседа, тот выбывает до следующего кона. Задача соседа – отдернуть руку до того, как по ней попали. При этом пока игрок, назвавший последнюю букву, не завершил хлопок (то есть не попал по ладони соседа или своей), его сосед не может надолго убирать свою руку с его ладони.

Рекомендуется провести игру 2-3 раза. При сохранении к ней интереса участников, можно провести большее количество конов.

Примечание:

Для усложнения игры и повышения интереса к ней можно предложить к выбору сложные слова, к примеру: «синхрофазотрон», «параллелепипед», «растениевод» и т. д.

«Запутки» (7-10 минут)

Цель: организация тактильного контакта, формирование чувства цельности коллектива.

Ход игры/упражнения:

Участники становятся в тесный круг, плечами касаясь соседей. И по команде ведущего (который также находится в кругу) каждый из них берётся левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Примечание:

Большее количество участников обуславливает большую длительность игры. При организации упражнения с 10-15 участниками рекомендуется

провести её только один раз. В случае если участников меньше, можно провести несколько конов.

Можно досрочно завершить упражнение, если распутывание слишком затянется, и участники устанут.

В конце каждого тренинга рекомендуется проводить завершающее упражнение. Обычно оно занимает от 2 до 5 минут. Выбрать упражнение, подходящее для Вас, можно в соответствующем разделе на стр. 84.

Дополнительные игры

«Качество на букву» (2-4 минуты)

Цель: организация самопрезентации участников.

Ход игры/упражнения:

Данное упражнение является альтернативой упражнениям «Снежный ком» и «Личное движение». В большинстве случаев достаточно только одного из указанных упражнений.

Участники находятся в кругу. По очереди каждый называет своё имя и качество, начинающееся на первую букву его имени.

Примечание:

При желании ведущий может предложить точно так же, как в упражнении «Снежный ком», повторять имена и качества предыдущих участников.

«Личное движение» (2-4 минуты)

Цель: организация самопрезентации участников.

Ход игры/упражнения:

Данное упражнение является альтернативой упражнениям «Снежный ком» и «Качество на букву». В большинстве случаев достаточно только одного из указанных упражнений.

Участники находятся в кругу. По очереди каждый делает шаг внутрь круга, называет своё имя и показывает движение, характеризующее его. После этого все один или два раза повторяют имя и движение представившегося.

«Одеяло» (3-5 минут)

Доп. материалы: одеяло (либо предмет, его замещающий).

Цель: стимуляция стремления участников запомнить имена членов своей группы.

Ход игры/упражнения:

Участники делятся на две команды, располагаясь друг напротив друга. Между ними натянута одеяло. Его держат ведущий и помощник из детей (либо двое ведущих). Из каждой команды к одеялу с разных сторон подсаживаются по одному человеку. Они не должны видеть друг друга. Как только одеяло опускают, необходимо успеть произнести имя того, кто сидит напротив. Кто быстрее назвал имя партнера, забирает его к себе в команду. Побеждает команда, которая «перетянет» к себе больше игроков, т. е. та команда, которая знает больше имен.

Примечание:

Ведущий должен следить за тем, чтобы игра не затянулась и не надоела, т. е. вовремя ее закончить, если участники устали.

«Делимся по признаку» (3-4 минуты)

Цель: помощь участникам в познании внешних и внутренних особенностей членов группы.

Ход игры/упражнения:

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходиться на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать по какому признаку группа разбита на две части.

Примечание:

Рекомендуется проводить игру 3-4 раза.

Вопросы для обсуждения:

- Какие признаки было угадывать легче всего?
- Какие сложнее?

«Те, кто» (4-6 минут)

Доп. материалы: подушка для сидения или стул для каждого участника.

Цель: снятие напряжения через движение, создание активного, позитивного настроения.

Ход игры/упражнения:

Все участники, за исключением одного, сидят в кругу. Тот, кому «не хватило» места (водящий), стоит в кругу и говорит: «Пересядьте те, кто...» – и называет какой-либо признак. К примеру: «Пересядьте те, кто одет в рубашку», «Пересядьте те, кто умеет играть на музыкальных инструментах», «Пересядьте те, кто сейчас в хорошем настроении». Участники, имеющие этот признак, должны пересесть, а водящий – занять любое из освободившихся мест. Тот, кому не хватило места во время пересаживания, становится водящим и придумывает новый признак для пересаживания.

Примечание:

Ведущему тренинга желательно первым встать в круг, чтобы показать, как формулировать предложение «пересядьте те, кто». Во время игры в формулировке условий пересаживания предпочтительно переходить от внешних характеристик к внутренним, раскрывающим особенности характера (личностные качества, способности, увлечения).

«Почему» (3-6 минут)

Цель: интеллектуальная разминка, создание положительного, активного настроения.

Ход игры/упражнения:

Ведущий задает несколько вопросов, начинающихся со слова «Почему», а участники должны по кругу быстро отвечать на них (один вопрос на одного участника). Ответы могут быть самыми неожиданными, оригинальными, но логически непротиворечивыми. Примеры вопросов:

- Почему очки не носят на затылке?
- Почему люди не летают, как птицы?
- Почему люди ходят на работу?
- Почему мы не живем на Луне?
- Почему перелетные птицы улетают зимой на юг?

- Почему о смерти великих ученых пишут в газетах, а об их рождении – нет?
- Почему на солнце жарко?
- Почему мы сидим в кругу?
- Почему учителя зовут учителем?
- Почему медведь косолапый?
- Почему дети маленькие?
- Почему мы любим поесть?
- Почему греки в IX веке ходили пятками назад?
- Почему птицы едят клювом?
- Почему снег белый?
- Почему кольца носят на пальцах?
- По чему утки плавают?

Вопросы для обсуждения:

- Какие вопросы и ответы запомнились, были оригинальными?

Завершающее упражнение

В конце каждого тренинга рекомендуется проводить одно завершающее упражнение для создания атмосферы целостности тренинга, закрепления позитивных эмоций. Выбрать его можно в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 2. Самораскрытие

«Для себя» (4-7 минут)

Доп. материалы: бумажные салфетки (либо конфеты, листочки и т. д.; не меньше 35-40).

Цель: создание условий для самопрезентации участников.

Ход игры/упражнения:

Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передаёт по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Примечание:

В случае если участники уже хорошо знают имена друг друга, можно не просить их представляться. Участникам, которые не взяли ни одной салфетки или конфеты, предлагается тоже назвать хотя бы один факт, чтобы поучаствовать в игре.

Чем больше подготовлено материала, тем более интересной и длительной может получиться игра. Однако предлагать излишне много салфеток или конфет также нецелесообразно.

В ситуации, когда много фактов было выяснено в предыдущий день или участники в некоторой степени знакомы друг с другом, их задача становится несколько интереснее и сложнее – выбрать те факты, о которых не знает большинство членов группы.

«Групповые правила (нормы)» (4-8 минут)

Цель: реализация принципов системы тренингов.

Ход игры/упражнения:

После проведения «разогревочного» упражнения ведущий предлагает обсудить правила, которых все будут придерживаться во время следующих тренингов. Ведущий предлагает ряд нижеописанных правил и просит остальных высказаться «за» или «против» их принятия. Также можно предложить ребятам вынести на обсуждение какие-либо дополнительные правила, которые они придумают.

Рекомендуемые групповые правила:

– Правило одного микрофона:

Когда говорит один участник тренинга, другие слушают. Если кто-то хочет взять слово, он поднимает руку и ждет окончания речи предыдущего выступающего.

– Конфиденциальность:

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы. При необходимости рассказать какую-либо информацию об участниках тренинга или о происходящем на тренинге, следует предварительно получить на это разрешение у её изначального источника.

– Искренность и открытость:

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более честными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем искренней будет обратная связь, тем более успешной будет работа группы в целом.

– Принцип Я:

Во время участия в тренингах предлагается использовать вместо формулировок «мы считаем...», «у нас мнение другое...» формулировки вида «я чувствую...», «мне кажется...» (т. е., вместо «мы» – «я», «мне»). Это необходимо для высказывания именно своего мнения и принятия ответственности за свои слова. При этом важно понимать, что на тренинге часто не существует правильных и неправильных ответов и высказываний, правильным является тот ответ, который выражает мнение говорящего.

– Добровольность и активность:

В любой момент можно отказаться от высказывания своего мнения или от участия в какой-либо игре, но при этом каждый должен помнить о том, что максимальную пользу для себя он получит только при условии активного участия во всех играх и упражнениях, которые проводятся на тренинге.

После принятия правил ведущий продолжает проведение игр.

Примечание:

Очень не рекомендуется пропускать этап установления групповых правил. При необходимости упростить процедуру, можно сократить их количество и предлагать подросткам более краткие формулировки. Если большинство правил уже обсуждены и приняты (к примеру, на вечерней свечке), то можно просто упомянуть для участников, что на тренингах действуют правила, принятые ранее.

Для действительной работы правил ведущий должен сам соблюдать их и постоянно останавливать детей, их нарушающих (разумеется, в корректной, уважительной форме). При этом рекомендуется апеллировать к тому, что все участники ранее согласились их соблюдать.

Правило искренности и открытости предполагается как раскрывающееся постепенно. То, что большинство людей не желают открыто рассказывать о себе некоторую личную информацию в начале знакомства с кем-либо, совершенно естественно. Но, впоследствии, установление такого правила способно привести к формированию по-настоящему доверительной и открытой атмосферы. В первую очередь, важно самому ведущему быть искренним и открытым для достижения такого результата.

В случае если при обсуждении подростки отказываются от большинства рекомендуемых правил, необходимо выяснить причину отказа и акцентировать их внимание на том, что эти правила вводятся для комфорта в первую очередь самих участников. Отказываясь от предложенных правил, они сами создают себе некомфортные условия для тренинговой работы. Ведущему также стоит обратить внимание на то, что вербальный отказ принимать правила не означает, что дети будут их нарушать на самом деле. При сильном сопротивлении групповым правилам рекомендуется проводить тренинги без них, наблюдая за социально-психологическим климатом в коллективе. В случае его серьезного ухудшения, рекомендуется обратиться к психологу, осуществляющему

психолого-педагогическое сопровождение школы (смены, мероприятия), либо провести ряд воспитательных бесед с подростками с отказом от проведения тренингов до восстановления нормальных отношений в группе.

«Чем мы похожи?» (2-3 минуты)

Цель: организация взаимодействия, осознание участниками наличия общего между ними.

Ход игры/упражнения:

Члены группы садятся по кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы – жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Упражнение продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Примечание:

Можно так же, как и в игре «Домино интересов», предложить участникам братья за руки.

«Шеренга» (7-10 минут)

Цель: организация невербального взаимодействия, вторичного знакомства участников.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается без помощи слов, используя мимику и жесты, встать в шеренгу:

- по росту,
- по возрасту,
- по дням рождения (начиная с января),
- по размеру обуви,
- по алфавиту (фамилия).

Примечание:

В процессе игры можно выделить участников с лидерскими качествами, так как они будут стараться организовать расстановку своих товарищей.

Вопросы для обсуждения:

- Было ли сложно выполнять задание без помощи слов?
- Как можно было бы быстрее организовать расстановку?

«Формула моей личности» (5-7 минут)

Цель: создание условий для самопрезентации участников.

Ход игры/упражнения:

Ведущий произносит: «Математики склонны все, что происходит в мире, все явления и даже предметы описывать с помощью формул. Я предлагаю на некоторое время стать математиками и, называя своё имя, сказать формулу, которая, с Вашей точки зрения, достаточно точно описывает Вашу личность».

Примечание:

Это задание может вызвать некоторые затруднения у участников. Порой возникает недоумение, появляются вопросы, просьбы привести пример. Ведущий в этих случаях ведет себя так, чтобы сохранилась неопределенность

ситуации. Не стоит приводить примеры, можно сказать, что язык математических описаний очень богат. Кроме того, у каждого есть возможность создать собственный раздел математики.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогало в выполнении задания?
- Какие трудности возникли?

«Напарник» (5-6 минут)

Цель: организация вторичного знакомства участников, создание положительного эмоционального климата.

Ход игры/упражнения:

Дети разбиваются на пары. Им дается 3 минуты, за которые они должны как можно больше узнать друг о друге. Потом все садятся в круг, и каждый из игроков рассказывает о своём напарнике. Стиль изложения – такой же, в котором им рассказывал о себе их напарник. Рекомендуется попробовать повторить жестикуляцию, мимику, интонацию и т. д. Поощряется артистизм.

Примечание:

При желании, ведущий может предложить подростку, о котором ведется рассказ, сесть перед остальными ребятами, а рассказывающему встать рядом. После рассказа они меняются местами и ролями. Это способствует большей наглядности рассказов участников.

В ситуации, когда о каком-либо участнике (или о всех) уже известно достаточно информации, предлагается сообщать напарнику менее известные сведения.

«Ужасный секрет» (4-6 минут)

Цель: создание доверительной, позитивной атмосферы.

Ход игры/упражнения:

Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!»

В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе отойти на двух-трех участников, посылает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливки». Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас...».

Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отправляет его на второй круг, и, таким образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг. Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один скажет, что «кто-то из нас храпит», «кто-то грызет ногти», другой вспомнит, что «кто-то из нас любит поспать» и т. д., пока все секреты не будут припомнены.

А затем все участники хором произносят: «И мы об этом никому никогда ничего не скажем!»

Примечание:

Рекомендуется начать игру с наиболее раскрепощенного участника, с целью задать достаточный уровень доверительности сообщений.

«Исследовательский проект» (7-10 минут)

Доп. материалы: один чистый лист бумаги, карандаш или ручка.

Цель: обобщение и углубление знаний участников о своей группе.

Ход игры/упражнения:

Игрокам необходимо ответить на вопросы о группе в целом и записать на листок:

1. Сколько в группе мальчиков и девочек?
2. Три самых популярных женских и мужских имени в группе? (Которые встречаются чаще всего).
3. Сколько человек родилось летом? Сколько зимой? Сколько весной? Сколько осенью?

4. Сколько кг весит группа?

5. Сколько в группе влюблённых?

6. Кто любит мороженое?

7. Сколько человек в группе занимаются спортом?

8. Сколько человек в группе знают английский язык?

Примечание:

В конце упражнения ведущему желательно похвалить группу за успешную добычу знаний о своей группе, которые в дальнейшем могут им пригодиться для эффективной работы вместе.

Дополнительные игры

«Ха-ха-ха!» (2-3 минуты)

Цель: формирование положительного эмоционального настроения.

Ход игры/упражнения:

Игроки садятся в круг, и один из них произносит как можно более серьезно «Ха». Следующий говорит «Ха-ха», третий «Ха-ха-ха» и т. д. Кто произнесет неправильное количество «Ха» или засмеется – выбывает из игры, и цепочка «Ха» начинается с первого участника.

Примечание:

Рекомендуется провести не больше одного или двух успешных кругов, чтобы игра не наскучила.

«Неожиданный вопрос» (5-7 минут)

Цель: формирование позитивного, рабочего настроения.

Ход игры/упражнения:

Участники группы сидят по кругу. Ведущий говорит: «Сейчас каждый по очереди будет входить в круг и, по очереди становясь или садясь напротив другого, задавать ему неожиданный вопрос, к примеру: “Ты любишь ходить в кино?”, “Ты пьешь молоко по утрам?”, “Сколько звезд на небе?” и т. д. Задав вопрос, нужно дождаться ответа. После этого участник выходит из круга». Игра продолжается, пока в кругу не останется ни одного участника. Последний участник может задать вопрос себе, первому игроку или ведущему.

Вопросы для обсуждения:

– Какие вопросы запомнились больше всего?

Примечание:

Игру можно проводить и без стульев, стоя или сидя на полу. Ведущему необходимо пресекать вопросы, оскорбляющие кого-либо из членов группы.

«Через 15 лет» (5-8 минут)

Цель: организация вторичного знакомства членов группы, создание положительного эмоционального климата.

Ход игры/упражнения:

Ведущий делит участников на пары. Предлагает им познакомиться, пообщаться и придумать, что интересное, оригинальное или даже полезное для мира мог бы через 15 лет сделать собеседник. Для этого участники расспрашивают друг друга об увлечениях, хобби, любимых школьных предметах, мечтах, профессиональных планах и т. д. После этого участники выступают по одному перед группой и коротким рассказом продолжают фразу:

«Моя интуиция подсказывает мне, что через 15 лет, ... (имя) может ... Мне показалось так потому, что...».

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 3. Сплочение группы

«Атомы-молекулы» (4-6 минут)

Цель: организация взаимодействия участников, тактильного контакта.

Ход игры/упражнения:

В начале игры все игроки (кроме ведущего) – атомы. Участники беспорядочно перемещаются по отведенному месту. По команде ведущего необходимо объединиться в молекулы. По команде: «Молекулы, по два!» – объединиться в пары; «Молекулы, по три!» – в тройки и т. д. В «молекулу» могут объединяться и пять-шесть атомов. Те участники, которым не хватило места в молекулах, временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий подаст команду: «Атомы!» По этой команде все молекулы распадаются, и выбывшие игроки снова могут вступить в игру.

Примечание:

Желательно обратить внимание, какие подростки слишком часто остаются «за бортом», не могут встроиться в «сообщества-молекулы».

«Живая скульптура» (6-8 минут)

Доп. материалы: устройство для проигрывания музыки, бодрая, веселая музыка.

Цель: организация тактильного контакта участников, снятие эмоциональных барьеров.

Ход игры/упражнения:

Играют под музыку. Перед началом игры участники делятся на пары. В каждой паре один – Скульптор, второй – Глина. Глина садится на корточки и расслабляется. Скульптор начинает «лепить» скульптуру. Глина поддается любому его движению и застывает в том положении, которое придаёт ей Скульптор. Когда музыка заканчивается, скульптура считается готовой. Скульпторы придумывают название для своих скульптур, не говоря его другим. Все оглядываются друг на друга, смотрят, кто что «слепил». Каждый скульптор по очереди представляет свою скульптуру, остальные участники угадывают её название. Потом Скульптор и Глина меняются ролями, вновь играет музыка, участники «лепят», представляют скульптуры, угадывают названия.

Примечание:

Ведущий может сам выбирать продолжительность музыки в процессе игры, либо заранее оговорить её с участниками.

«Вдвоем» (5-7 минут)

Доп. материалы: один лист бумаги А4 на каждого второго участника группы (можно использовать «черновики»).

Цель: обучение способам координации совместных действий, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Участники делятся на пары (можно повторить пары предыдущей игры), каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной, ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом отводятся за спину, придерживать лист чем бы то ни было, кроме лбов (губами,

зубами, деталями одежды и т. д.), нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.

Вопросы для обсуждения:

- Чем определялся успех при выполнении этого упражнения?
- На какие реальные жизненные ситуации похоже это упражнение?

«Биг-мак» (5-7 минут)

Цель: формирование группового доверия, чувства групповой цельности.

Ход игры/упражнения:

Для игры желательно найти просторную площадку. Организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг», – другой: «Мак»; один: «Ореховое», – другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что, по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца игры, и, кроме того, можно произносить только своё выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая своё слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, ведущий отводит ее с пути тех, у кого глаза ещё закрыты. По завершению задания каждая пара сообщает всем участникам своё словосочетание.

Примечание:

Если участвует нечетное количество людей, ведущий может предложить оставшемуся человеку наблюдать за безопасностью игроков вместе с ним.

«Вслепую» (5-7 минут)

Доп. материалы: подушка для сидения или стул для каждого участника.

Цель: организация невербального взаимодействия, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Участники группы сидят по кругу. Ведущий произносит: «Сейчас я скажу “раз”, и вы все закроете глаза, а на счёт “два” встанете и, не открывая глаз, поменяетесь местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения упражнения я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, “раз” (пауза), “два”». Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, ведущий может предложить сделать ещё одну попытку.

После того, как участники успешно справились, им предлагается немного усложненный вариант игры. Ведущий говорит: «В течение тридцати секунд посмотрите внимательно друг на друга, постарайтесь запомнить, кто где сидит. Теперь закройте глаза. Сейчас некоторым из вас я предложу поменяться местами. Сделать это надо будет, не открывая глаз. Открыть их можно будет только после того, как вы окажетесь на новом месте. Итак, Таня и Света, поменяйтесь местами». Ведущий называет каждый раз по два человека до тех пор, пока все члены группы не примут участие в упражнении.

Вопросы для обсуждения:

– Было ли упражнение в чем-то сложным? В чем?

– Что помогало справиться с заданием?

«Связанные одной ложкой» (5-7 минут)

Доп. материалы: столовая ложка, привязанная к веревке (10-15 метров, примерно по 1м на человека).

Цель: снятие эмоциональных барьеров, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Участники игры стоят, образуя круг. Первый участник продевает ложку с веревкой под одеждой (рубашкой, футболкой) снизу-вверх так, чтобы вытащить ложку через горловину воротника и передать следующему участнику по кругу. Засекают время, за которое ложка обошла круг, и предлагают участникам подумать, как можно сократить это время.

Примечание:

Рекомендуется провести игру пару раз. Во второй раз участники обычно начинают активно придумывать способы ускорить выполнение задания.

«Коллективный креатив» (6-8 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: развитие креативности, создание условий для формирования у участников чувства цельности коллектива.

Ход игры/упражнения:

Участники группы сидят по кругу, у каждого из них в руках чистый лист бумаги. В кругу лежат простые и цветные карандаши, фломастеры (можно положить материалы на стул в центре круга). Ведущий произносит: «Сейчас каждый из вас возьмет все то, что ему потребуется для рисования на своём листе. Когда я скажу “начали”, вы начнете рисовать. На рисование у вас будет 15 секунд. Вы рисуете на своём листе то, что вам захочется, и через 15 секунд передаёте лист соседу справа. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать ещё что-то, развивая сюжет рисунка. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдёт по кругу и не вернется к начальному владельцу».

Вопросы для обсуждения:

– Понравился ли вам рисунок, который к вам вернулся?

– Что вам было приятно увидеть на своём рисунке?

Дополнительные игры

«Общий счёт» (2-3 минуты)

Цель: создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Участники сидят в кругу. Задача группы – называть по порядку числа от 1 до количества членов группы, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счёт и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два

числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, счёт начинается с единицы.

Примечание:

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что, не договариваясь, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Упражнение проводится до двух успешных попыток, либо в течение 2-3 минут.

«Комплименты» (3-4 минуты)

Доп. материалы: мяч (или предмет его замещающий); при необходимости можно провести игру без дополнительных материалов.

Цель: организация позитивного взаимодействия.

Ход игры/упражнения:

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч. Игра проводится в течение 2-3 минут. Желательно, чтобы каждый из участников сказал кому-либо комплимент.

Примечание:

Для организации игры без мяча каждому участнику по очереди предлагается сказать комплимент своему соседу справа или слева. Ведущий тоже может участвовать в игре.

«Болото» (4-6 минут)

Доп. материалы: 15-20 листов бумаги (можно использовать черновики).

Цель: создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

На полу раскладываются листы в неровную линию на расстоянии 40-50 см. друг от друга (можно делать повороты и закругления, главное, чтобы начало и конец линии были на разных сторонах выбранной площадки). Участникам говорится, что вокруг них болото и в него нельзя ни в коем случае наступать. Игроки, наступившие в болото – выбывают. Листы – это кочки. Кочки плотные, по ним можно ходить. Однако необходимо быть аккуратным. Если после того, как на кочку наступили, на ней не будет хотя бы секунду находиться чья-либо нога, кочка уйдет под воду (в таком случае ведущий убирает лист). Задача группы – перебраться через болото.

Примечание:

В случае если какие-либо участники выбыли, можно провести игру ещё раз, чтобы группа могла перебраться целиком.

Для усиления атмосферы игры рекомендуется убирать листы за последним участником, как только он будет поднимать с них ногу (так как это соответствует правилам).

«Священная земля» (5-7 минут)

Цель: создание условий, способствующих формированию группового доверия.

Ход игры/упражнения:

Игру желательно проводить на открытой местности. Все становятся в одну шеренгу, впереди – ведущий. Все, кроме ведущего, закрывают глаза повязкой. Когда все закрыли глаза, ведущий сообщает, что они собираются в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться взгляд. Попросите каждого положить правую руку на плечо впередистоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т. д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном) месте.

Примечание:

Выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание руки идущего сзади на своём плече, щелчок пальцев, хлопок в ладоши и др.).

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 4. Принятие общегруппового решения

«Воздушный шар» (40-55 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: обучение умению принимать коллективные решения, эффективным способом сотрудничества, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Участникам игры сообщается следующая информация: «Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно, и вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими. Вы летите над океаном, до ближайшего участка суши 500-550 км.

Но произошло непредвиденное: в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ. Шар начал снижаться. Вы сразу же выбросили за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены в корзине воздушного шара на этот случай. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось.

Весь экипаж собрался в центре корзины шара, для того чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт, чтобы суметь приземлиться живыми.

В корзине остались следующие предметы (ведущий предлагает каждому участнику группы записать список предметов и их вес или длину):

1. Канат – 50 м.
2. Аптечка с медикаментами – 5 кг.
3. Компас гидравлический – 6 кг.
4. Консервы мясные и рыбные – 20 кг.
5. Секстант (прибор для определения местонахождения по звездам) – 5 кг.
6. Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов – 25 кг.
7. Конфеты – 20 кг.
8. Спальные мешки (по одному на каждого члена экипажа).
9. Ракетница с комплектом сигнальных ракет – 8 кг.
10. Палатка 10-местная – 20 кг.
11. Баллон с кислородом – 50 кг.
12. Комплект географических карт – 25 кг.
13. Канистра с питьевой водой – 20 л.
14. Транзисторный приемник – 3 кг.
15. Лодка резиновая надувная – 25 кг.

Задача: принять решение, что и в какой последовательности вы должны выбросить. Сначала каждый игрок принимает индивидуальное решение. Затем вся группа обсуждает проблемную ситуацию и вырабатывает коллективное решение.

Правила игры:

- Нельзя принимать решение путем голосования.

- Нельзя высчитывать проценты: сколько “за” и сколько “против”.
- Нельзя “давить” на партнера (“делай, как я сказал!”).
- Высказывать своё мнение может любой член экипажа.
- Количество высказываний одного человека не ограничивается.
- Решение считается принятым только тогда, когда все члены экипажа с ним согласились.

– Если хоть один член экипажа возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать новый выход или новую аргументацию и технологии убеждения.

– Решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

– При определении значимости предметов и вещей, то есть очередности, с какой вы будете от них освобождаться, нужно иметь в виду, что выбрасывается всё, а не часть (например, все конфеты или спальные мешки, а не часть их).

– Время, которое имеется в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько ещё будет продолжаться падение, во многом зависит от того, как быстро участники игры примут коллективное решение.

– В случае если договориться не удастся, экипаж “погибнет”».

После оглашения правил игры участники начинают принимать индивидуальное решение, потом переходят к коллективному. Если команда не приняла решение в течение 25 минут после начала принятия индивидуальных решений, ей объявляется, что их шар разбился и предлагается обсудить, что именно помешало вовремя прийти к общему решению. Если общее решение принято, то ведущий говорит: «Благодаря тому, что вы очень эффективно организовали групповое обсуждение и вовремя пришли к общему решению, у вас получилось своевременно сбросить лишние вещи, замедлить падение и плавно добраться до места назначения. Ваша научная экспедиция закончилась успешно. Поздравляю вас с этим!» После этого начинается обсуждение того, насколько эффективно было построено взаимодействие в ходе этой игры.

Вопросы для обсуждения:

- Что препятствовало эффективной работе команды?
- Что способствовало успеху?
- Какие стратегии взаимодействия были наиболее эффективным?
(*Компромисс, уступка, сотрудничество*).
- Как лучше было организовать взаимодействие?

В конце упражнения ведущему желательно сформулировать некоторый итог на основании результатов игры, который участникам следует запомнить для наиболее эффективного взаимодействия в группе.

Примечание:

В случае если после неудачного завершения упражнения, участники будут сильно переживать из-за этого, ведущий может сообщить игрокам, что, на самом деле, все это происходило во сне, и экспедиция завершилась успешно.

Дополнительные игры

«Секрет мага» (5-10 минут)

Цель: развитие аналитических способностей, воображения, создание возможности для развития навыков эффективного сотрудничества для достижения общей цели.

Ход игры/упражнения:

Ведущий выбирает по желанию одного из участников. Он будет исполнять роль «мага». Маг может исполнить любое желание другого игрока. Но у мага есть «секрет». Он отвечает: «Твое желание будет исполнено!» – только если выполнено какое-либо условие. Например, просьба или желание должны начинаться словом «пожалуйста». Задача игроков разгадать секрет мага. Кто первым разгадывает секрет, сам становится магом. При этом секрет изменяется.

Примеры «секретов» мага:

- Маг исполняет все желания, если просящий сложит руки перед собой.
- Маг исполняет только каждое третье желание.
- Маг исполняет желание только тогда, когда просящий смотрит ему в глаза.
- Маг исполняет желание, если слышит слово «пожалуйста».

Примечание:

Через какое-то время после начала игры ведущий может подсказать участникам, что, при организации командной работы, решение можно находить быстрее.

«Фигуры вслепую» (5-7 минут)

Цель: создание условий, способствующих групповому сплочению, выявление потенциальных лидеров.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается построить различные геометрические фигуры с закрытыми глазами, используя всех игроков команды, которые держатся за руки.

Примеры фигур:

- квадрат,
- треугольник,
- круг,
- ромб,
- буква,
- звезда.

Вопросы для обсуждения:

- Как было бы эффективнее строить предлагаемые фигуры?

Примечание:

Существует возможность провести упражнение несколько иным способом. Участникам предлагается взяться руками за одну верёвку средней длины (нитку, канат), связанную в кольцо. Строить фигуры предлагается с открытыми глазами, но молча.

На основе результатов этой игры можно делать определенные выводы о лидерских способностях и потребностях членов группы. Потенциальные лидеры

будут стараться взять организацию построения фигур в свои руки. При этом важно обращать внимание на реакцию остальной группы на попытки лидерства данных участников.

«Что в руках?» (5-7 минут)

Цель: создание условий, способствующих групповому сплочению, повышение активности группы, интеллектуальная разминка.

Ход игры/упражнения:

Участники рассаживаются в круг. Ведущий подходит к одному из участников и передаёт воображаемый предмет в руки участнику (жестом) со словами: «Я передаю кошку (например)», – и сообщает направление передачи (по часовой стрелке или против). Каждый участник должен передать предмет следующему игроку. По сигналу ведущего: «Стоп, у кого сейчас предмет?» – участник должен поднять руку. После этого ведущий предлагает этому участнику дальше продолжить передачу. В качестве предмета нельзя использовать физический предмет, только воображаемая передача.

Пример: в первый раунд ведущий запускает один предмет «кошка» по часовой стрелке. По сигналу «стоп», руку поднимает участник, у которого «кошка». И ведущий удивляется, что все поняли правила.

Далее запускаются два предмета («кошка» и «щенок») в разных направлениях и от разных участников. В момент, когда предметы встречаются у одного игрока, начинается путаница, что кому передал и верно ли. После сигнала «стоп», в большинстве случаев, игроки не могут достоверно сообщить, у кого какой предмет.

Между раундами ведущий даёт время на обсуждение группой взаимодействия по передаче, использования других способов коммуникации, чтобы не терять предметы.

И игра начинается заново, с постепенным добавлением количества предметов.

Примечание:

Ведущий следит за заинтересованностью участников группы и прекращает игру, когда видит потерю интереса большей части участников. В процессе игры можно постепенно увеличивать количество предметов, если группа справляется с предыдущим количеством.

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 5. Групповые роли

«Мост» (50-55 минут)

Доп. материалы: пачка бумаги А4 (500 листов), скотч, рулетка, ножницы, секундомер, теннисный мячик (либо предмет, его замещающий).

Цель: выявление групповых ролей, повышение эффективности групповой деятельности, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Группе выдается пачка бумаги формата А4, скотч, рулетка, ножницы, техническое задание по строительству моста. Ведущий произносит следующую инструкцию: «Вам необходимо построить мост из бумаги точно по предоставленному описанию. По мосту после строительства должен прокатиться теннисный мячик. На всю работу предоставляется 35 минут. Во время игры описание задания держит только один человек. Он может его показывать, но не может никому передавать и также не может разговаривать с другими участниками».

Пример задания:

Мост должен состоять из четырех отдельных блоков по 80 см. длиной. Высота: 1 блок – 100 см., 2 блок – 80 см., 3 блок – 60 см., 4 блок – 40 см. Ширина: 1 блок – 80 см., 2 блок – 60 см., 3 блок – 40 см., 4 блок – 20 см. По мосту должен прокатиться теннисный мяч.

Команда начинает работу по команде ведущего, который засекает время и следит за выполнением задания. После построения моста проводится проверка с помощью теннисного мячика (мячик запускается с высокого края моста; он должен успешно скатиться по нему). Высота блоков моста проверяется по наиболее высокой части блока.

После окончания строительства проводится групповое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Как проходила подготовка к выполнению задания?
- Смогла ли группа выполнить задание ведущего в точности?
- Что помогало при выполнении задания?
- Что мешало?
- Как распределились роли в команде?

После того, как подростки в свободной форме опишут выполняемые ими роли во время строительства, им предлагается познакомиться с классификацией групповых ролей по Р. Белбину и проанализировать, выполнял ли кто-нибудь из группы описанные роли и насколько успешно. Ведущий называет одну роль и её описание, и команды по очереди решают, кто выполнял данную роль в их группе (если выполнял) и насколько эффективно. Подобным образом обсуждаются все 9 ролей. Во время обсуждения подчеркивается, что каждому человеку необязательно уметь делать все, что угодно, чтобы приносить пользу коллективу. Достаточно хорошо выполнять одну или несколько ролей.

Краткое описание групповых ролей по Р. Белбину:

Роли, нацеленные на действие	Мотиватор	Бросает вызов команде, чтобы сделать её лучше
------------------------------	-----------	---

	Исполнитель	Превращает идею в действие
	Доводчик	Гарантирует тщательность, заканчивает работу вовремя
Социальные роли	Координатор	Исполняет роль лидера команды
	Душа команды	Поощряет, организует взаимодействие между членами команды
	Исследователь ресурсов	Исследует возможности вне команды
Интеллектуальные роли	Генератор идей	Придумывает новые идеи и подходы
	Аналитик-стратег	Анализирует возможности
	Специалист	Обеспечивает специализированными знаниями

Более подробную информацию о групповых ролях можно найти в источниках, указанных в списке литературы под номерами 2 и 19 (стр. 87).

После анализа ролей продолжается обсуждение по оставшимся вопросам.

- Как бы вы действовали сейчас?
- Что понравилось в выступлении команды? Что не понравилось?
- Кто из участников команды был наиболее полезен?

Дополнительные игры

«Клоун» (5-7 минут)

Доп. материалы: один коробок спичек (для игры нужна только верхняя его часть, без емкости для спичек и без самих спичек).

Цель: повышение эффективности группового взаимодействия.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает потренироваться в командной работе с учетом выясненных групповых ролей и придуманных способов улучшения взаимодействия в команде. Группа выстраивается в колонну, первый человек надевает коробок (верхнюю часть) себе на нос. Участникам нужно как можно быстрее передать этот коробок с носа на нос всем членам своей команды, руки при этом должны быть за спиной. Если у кого-то коробок упал, команда начинает процедуру заново. Команде дается три попытки, после каждой засекается время. Между попытками предоставляется время для обсуждения способов оптимизации работы. В конце игры обсуждается, насколько у них получилось улучшить свою скорость по сравнению с первой попыткой.

Вопросы для обсуждения:

- Получилось ли оптимизировать работу группы к третьей попытке?
- Что этому способствовало и что мешало?
- Кто эффективно выполнял одну из групповых ролей на ваш взгляд?

– Что ещё можно было бы придумать для улучшения командной работы?

«Пасека» (5-7 минут)

Цель: организация взаимодействия, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Все участники собираются вокруг ведущего. По его команде закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в любую сторону, при этом все жужжат, как пчёлы, собирающие мёд. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, все мгновенно замолкают и застывают на том месте, где их застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши два раза. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, участники пробуют выстроиться в круг. Это происходит в полнейшей тишине. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, ведущий хлопнет три раза, все откроют глаза.

Примечание:

При наличии времени можно провести игру несколько раз, чтобы дать участникам потренироваться. После каждой попытки рекомендуется давать игрокам возможность обсудить способы более эффективного выполнения задания.

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 6. Эмоциональный интеллект

«Важность эмоций» (2-3 минуты)

Цель: осознание участниками важности эмоций в их повседневной жизни.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает участникам следующее задание: «Сначала опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: “Я успешный человек, у меня все получается...”. Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: “Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается!”».

Подростки выполняют описанные действия, ведущий узнает о впечатлениях. После этого сообщает группе следующее: «Как показывают научные исследования, в большинстве случаев мозг лучше реагирует на нашу мимику и жесты, нежели на слова. Наша поза, жесты и мимика посылают сигналы в подкорку мозга, и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело. Теперь, если вы почувствовали разницу, на протяжении смены (мероприятия) принимайте “позу лидера” хотя бы на пару минут в день. Через две-три недели вы увидите, как изменился мир вокруг!»

«Зеркало» (4-6 минут)

Цель: развитие умения распознавать эмоции.

Ход игры/упражнения:

Участники группы разбиваются на пары. Ведущий говорит: «Один из участников пары будет “зеркалом”, а второй – “обезьяной”. “Обезьяна”, оказавшись перед “зеркалом”, ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. “Зеркало” повторяет как можно точнее все движения, выражения лица “обезьяны”». Через 2-3 минуты ведущий предлагает партнерам поменяться ролями.

Вопросы для обсуждения:

– Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

– Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?

«Шурум-бурум» (3-5 минут)

Цель: создание возможности для эмоционального выражения, развития умения понимать эмоции других людей.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается загадать чувство или эмоцию, а затем, по очереди, только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», представить задуманное ими чувство. Остальные участники отгадывают загаданное чувство или эмоцию.

«Пойми меня» (4-6 минут)

Цель: развитие умения понимать эмоции других людей через невербальные признаки.

Ход игры/упражнения:

Выбирается водящий. Он становится напротив группы и отворачивается. Остальные участники произвольно располагаются в пространстве и принимают

позы, выражающие какую-либо эмоцию или чувство. Использовать мимику для демонстрации эмоции нельзя. Ведущий, досчитав до 10, поворачивается и пробует отгадать задуманные каждым из участников эмоции и чувства. Следующим ведущим становится один из участников, эмоцию которого не отгадали. Если таких участников нет, ведущий не меняется. Игра проводится несколько раз, пока сохраняется интерес участников.

«Рисуем настроение» (3-5 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: развитие умения выражать и понимать эмоции.

Ход игры/упражнения:

За одну минуту необходимо нарисовать своё настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа, который должен рассмотреть полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

Театр-экспромт «Колобок» (8-12 минут)

Доп. материалы: чистые листы бумаги (достаточно 7 листиков небольшого размера; при необходимости можно провести игру без дополнительных материалов).

Цель: совершенствование навыков выражения эмоций, эмоциональное раскрепощение участников, творческая самореализация.

Ход игры/упражнения:

Театр-экспромт – это театральное представление с минимальным количеством подготовки. Вначале участникам предлагается разобрать роли и записать на листочках название своей роли и фразу. Подросткам, которым не достались роли в этом сценарии, вы можете предложить после первого выступления разыграть этот сценарий ещё раз, либо разыграть второй сценарий. Роли и фразы для данного сценария указаны ниже.

Действующие лица:

- Старик: «Есть хочу!»
- Старуха: «Где моя сковорода!»
- Колобок: «Нас не догонят!»
- Заяц: «Скок-поскок, а я голоден как волк».
- Волк: «Жизнь голодная. У-У-У-У».
- Медведь: «Я здесь самый сильный!»
- Лиса: «Я не ем колобков, лучше дайте мне грибов».

Далее выступающие становятся в линию (либо полукруг) так, чтобы оставшиеся (зрители) могли наблюдать за представлением. Ведущий начинает читать текст представления, а «актеры» произносят фразу своей роли каждый раз, когда ведущий её называет.

Текст сценария:

«Жили-были Старик (реплика) со Старухой (реплика). Как-то раз Старуха (реплика) по амбару помела, по сусекам поскребла, замесила тесто, испекла Колобок (реплика) и положила его на окошко студиться. Надоело Колобку (реплика) на окошке лежать и покатился он с подоконника – на завалинку, с

завалинки – на крылечко, с крылечка – на дорожку. Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Заяц (реплика). Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Заяц (реплика) его и видел. Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Волк (реплика). Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Волк (реплика) его и видел. Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Медведь (реплика). Спел Колобок (реплика) песенку и покатился дальше, только Медведь (реплика) его и видел. Катится, катится Колобок (реплика), а навстречу ему Лиса (реплика). Спел Колобок (реплика) песенку, а пока пел, Лиса (реплика) тихонечко подкралась и съела.

Тут и сказке конец. Кто смотрел – тот молодец!»

Примечание:

Для предотвращения знакомства всех участников с репликами персонажей до разыгрывания сценария рекомендуется сообщать фразу подростку, выбравшему роль, индивидуально. Возможно, кто-то из участников услышит её раньше времени, но для большинства зрителей интрига сохранится. Для облегчения процедуры подготовки можно просто устно сообщать участникам их роли и фразы (без записи на листочках). В случае если подростки будут забывать фразы, можно им подсказывать. Еще один вариант организации игры – заранее приготовить необходимые карточки с ролями и фразами.

Для повышения эффективности упражнения рекомендуется попросить участников как можно более артистично и оригинально произносить свою фразу, возможно, меняя интонацию в зависимости от сюжетных поворотов. Желательно предоставить возможность участникам отыграть свою роль так, как им кажется правильной. Примерное время для данной игры указано при условии однократного разыгрывания сценария.

Важно дать возможность поучаствовать в театре-экспромте наиболее закрепощенным участникам, возможно, во втором или третьем разыгрывании.

Театр-экспромт «Главное – это от коллектива не отрываться!» (8-12 минут)

Доп. материалы: чистые листы бумаги (достаточно 6 листиков небольшого размера).

Цель: совершенствование навыков выражения эмоций, эмоциональное раскрепощение участников, творческая самореализация.

Ход игры/упражнения:

Данный сценарий разыгрывается по тем же правилам, что и предыдущий.

Действующие лица:

- Крокодил: «Я тащусь!»
- Мартышки (два человека): «Отрастил пузо!»
- Колибри: «Чирик-чирик, блин!»
- Слон: «Пардон!»
- Черепаха: «Замутим праздник?!»
- Лев: «Лови момент!»

Текст сценария:

«Однажды Крокодилу приснился удивительный сон. Идет он, Крокодил, по африканскому берегу реки. Идет спокойно, никому не мешает, немного

медитирует, немного философствует. Вдруг мимо него с гамом несутся две шустрые Мартышки. У Мартышек настроение отменное, сами наряжены, припомажены. Мартышки прыгают, ловят друг у дружки блошек, гримасничают. Крокодил только пасть открыл, ну, типа, наказать эту бесцеремонность, а Мартышки уже ускакали. В это время подлетела маленькая Колибри, бешено работая своими крылышками. Колибри присела на Крокодила, стала чистить перышки, хвостик, а потом клюнула Крокодила прямо в лобик. Затем Колибри вспорхнула, сделала ещё кружок вокруг Крокодила и улетела.

Не успел Крокодил прийти в чувства, отдышаться, как увидел Слона. Слон издавал трубные звуки, шевелил ушами. На Крокодила не обращал никакого внимания, думал о своём, о слоновьем. Громко топая, Слон удалился. Крокодил присел и стал, словно веером, махать своими маленькими лапками. Мимо проползала большая Черепаха. Черепаха делала вид, что она первая красавица Африки. Бесконечно смотрела в зеркальце, чистила свой панцирь, строила глазки. После этого Черепаха посмотрела на часы, схватилась за голову, взяла ноги в руки и поползла, в десятки раз превышая среднестатистическую скорость черепах. Мимо прошел африканский Лев, шевеля красивой гривой. Сначала Лев оскалился на Крокодила, затем присел и стал, как кошка, лапой мыть морду и мурлыкать. Настроение Льва было весьма веселое, пару раз он выразительно мякнул. А затем и говорит выразительно Крокодилу (*фразу читает ведущий*): «Чего расселась, зеленая зубастая особь? Все уже давно на праздник торопятся, а ты сидишь зубами щелкаешь! Нечего от коллектива африканского отрываться!»

И вот уже Лев, Черепаха, Крокодил, Мартышки, Слон, Колибри дружной ватагой пришли на праздник. Ведь главное – это от коллектива не отрываться!»

Дополнительные игры

«Чувствую себя хорошо» (7-15 минут/5-8 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: формирование умения регулировать своё эмоциональное состояние.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается назвать три ситуации, вызывающие ощущение «чувствую себя хорошо», и запомнить то, что они называли. После этого предлагается воспроизвести их в своём воображении, запомнить чувства, которые при этом возникнут. Ведущий говорит: «Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Нарисуйте это место и назовите свой рисунок».

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы назвали именно эти ситуации?
- Что можно сделать, чтобы они чаще были в вашей жизни?
- В каких случаях вы могли бы вспоминать эти ситуации для улучшения своего настроения?

Примечание:

Если времени для полного проведения упражнения не хватает, можно не предлагать подросткам рисовать это место, вместо этого перейти к обсуждению.

Альтернативная продолжительность упражнения указана для вариации игры без изображения участниками воображаемого места.

«Налёт Орды на Отрешённых» (5-8 минут)

Цель: тренировка умения контролировать своё эмоциональное состояние, улучшение эмоционального фона.

Ход игры/упражнения:

Все игроки делятся на две команды: Орда и Отрешённые.

Отрешённые встают в круг, лицом наружу, и погружаются в себя, отрешаются от внешних воздействий, застывают, замораживаются. Орда должна разморозить, вызвать любую реакцию у Отрешённых.

Ограничения для Орды: нельзя дотрагиваться до Отрешённых и нельзя им кричать на ухо.

Ограничения для Отрешённых: нельзя опускать и прятать глаза, необходимо смотреть прямо.

Игра начинается по команде ведущего. Продолжается 2-3 минуты, затем команды меняются ролями. Выигрывает та команда, которая за отведённое время сможет «разморозить» больше человек.

Примечание:

Можно провести игру несколько раз в случае сохранения интереса участников.

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 7. Креативность

«Именные качества» (2-4 минуты)

Цель: тренировка вербального воображения, создание рабочего настроения.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается по очереди, называя имя, сказать три личностных качества на ту же букву.

Вопросы для обсуждения:

- Чем вызвано перечисление именно таких качеств?
- Что помешало назвать другие?

«Некреативный город» (5-7 минут)

Цель: создание положительного настроения, прояснение понятий креативности и некреативности.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается по очереди произносить по одному предложению про город самых некреативных людей. Каждый следующий участник продолжает по смыслу предложение предыдущего участника, тем самым составляя рассказ об этом вымышленном городе. Игра заканчивается, когда составлен законченный рассказ и пройдено не меньше двух полных кругов.

Вопросы для обсуждения:

– На основе этого рассказа, как бы вы определили понятие «креативность»?

«НГОК» (10-15 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: тренировка вербального воображения.

Ход игры/упражнения:

Придумать и записать как можно больше предложений по формуле НГОК – чтобы первое слово в предложении начиналось на «н», второе на «г» и т. д. (на это отводится 3 минуты). Участники зачитывают самые удачные. После этого игрокам предлагается составить рассказ по формуле НГОК НГОК НГОК (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Что было сложным?
- Что помогало выполнить задание?
- Какие предложения или рассказы запомнились?

«Цепочка профессий» (3-5 минут)

Цель: развитие ассоциативного мышления, совершенствование операции обобщения.

Ход игры/упражнения:

Одному из участников предлагается назвать любую профессию. Кто сидит слева от него, называет профессию, которая имеет с предыдущей что-то общее, и объясняет, что именно общего есть между ними. К примеру: называют профессию таксиста, второй участник продолжает профессией психолога, объясняя тем, что и тот, и другой в большинстве случаев много общаются с людьми. Цепочка продолжается дальше, 1 или 2 круга.

«Нестандарт» (10-15 минут)

Цель: развитие дивергентного мышления.

Ход игры/упражнения:

Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например, таких:

- бумажных листов или старых газет,
- пустых картонных коробок,
- кирпичей,
- автомобильных покрышек,
- бутылочных пробок,
- школьного дневника,
- бейджа.

Работа выполняется в командах по 4-5 человек. Представление работ происходит следующим образом: одна из подгрупп называет один способ использования предмета, что оценивается в 1 балл. Следующая подгруппа представляет ещё один способ и т. д., повторяться нельзя. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов. Для удобства можно заранее подготовить чистый лист для записи баллов.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, как это упражнение связано с креативностью?
- Где в жизни вам может пригодиться умение находить нестандартные решения?

Примечание:

Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. В случае если такая возможность есть, демонстрация способа использования оценивается в два балла, вместо одного.

«Невероятная ситуация» (10-15 минут)

Цель: тренировка воображения, умения генерировать необычные идеи.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым она может привести. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из расчёта 5-6 мин на одну ситуацию. Рекомендуется провести упражнение 1-2 раза.

Примеры невероятных ситуаций:

- Увеличится в 5 раз сила тяжести на Земле.
- Все объемные геометрические фигуры превратятся в плоские.
- У всех людей внезапно вырастут хвосты.
- Исчезнут окончания во всех словах русского языка.

- Доллар подешевеет во много раз по сравнению со всеми другими валютами.
- С облаков начнут свисать тросы до самой Земли.
- Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт.
- Коэффициенты трения у всех веществ на Земле уменьшатся в 20 раз.
- Все металлы превратятся в золото.
- Люди научатся точно читать все мысли друг друга.

Для одного раунда игры выбирается одна из невероятных ситуаций. После обсуждения представители каждой из подгрупп озвучивают по 3-5 идей, которые показались им наиболее оригинальными.

Вопросы для обсуждения:

- Что было самым сложным в задании?
- Какие идеи больше всего запомнились?

Дополнительные игры

«Крокодил» (7-10 минут)

Цель: развитие креативности, снятие эмоциональных барьеров.

Ход игры/упражнения:

Загадывается слово, словосочетание или фраза (на усмотрение ведущего или участников). Один из игроков должен показать загаданное без слов, лишь только жестами, мимикой, и позами, т. е. пантомимой.

Один из игроков называет другому задание (слово или фразу), и тот старается посредством «пантомимы» объяснить загаданное остальным. Игроку, который первым назовет это слово или фразу, предстоит, в свою очередь, таким же образом объяснять следующее задание, которое даст ему предыдущий водящий. Можно заранее подготовить карточки с заданиями, а игроки будут вытаскивать их наугад.

Правила игры:

- Игрок показывает слово, используя только мимику, жесты, движения. Ему запрещается произносить слова (любые, даже «да», «нет» и т.п.) и звуки, особенно те, по которым легко угадать слово (например, по звуку «мяу» можно легко догадаться, что загадана кошка).

- Запрещается губами проговаривать слова.
- Запрещается показывать загаданное слово по буквам, т. е. показывать слова, первые буквы которых будут складывать загаданное слово!

- Отгадывающие могут: задавать игроку любые вопросы; просить игрока показать синонимы; перечислять любые появляющиеся варианты. Помните, что очень многое зависит от активности тех, кто отгадывает, от их умения задавать наиболее существенные вопросы.

- Для показа слова или фразы отводится определенное время. Если правильный ответ не прозвучал до окончания этого срока, то слово считается не угаданным.

- Если загадывается одно слово, то это должно быть существительное в именительном падеже и единственном числе (например, любой предмет или животное).

– Слово считается разгаданным, если оно произнесено именно так, как было загадано (именно с теми же приставками, суффиксами и т.п.). Например, было загадано слово «солнышко» – в этом случае «солнце» будет неверным ответом.

«Сложные ассоциации» (6-8 минут)

Доп. материалы: любые предметы из ближайшего окружения (стул, ластик, люстра, картина и т. д.), чистые листы бумаги и ручки (необязательно).

Цель: развитие ассоциативного, творческого мышления.

Ход игры/упражнения:

Участникам демонстрируют два предмета и просят выстроить ассоциативную цепочку между ними – подобрать такие слова, которые были бы попарно логически связаны между собой, а все вместе связывали бы эти предметы. Пример: допустим, продемонстрированы калькулятор и коробок со спичками. Ассоциативная цепочка может выглядеть, например, так: «Калькулятор – электричество – замыкание – пожар – спички», – или так: «Калькулятор – микроэлектроника – полупроводник – физика – химия – окисление – горение – спички». Когда принцип построения ассоциативных цепочек участниками освоен, им приводятся два понятия или демонстрируются два предмета. Далее им предлагается построить ассоциативную цепочку по предложенному примеру. Время работы: 2-3 мин на каждое задание. Потом участники по очереди озвучивают получившиеся у них ассоциативные цепочки. Желающим можно предложить листы бумаги для записи.

Вопросы для обсуждения:

– Какие из выдвинутых ассоциаций запомнились, показались наиболее яркими, необычными, интересными?

– Были ли сложности при выполнении упражнения? С чем они связаны?

– В каких жизненных ситуациях важно уметь находить ассоциации между различными словами, предметами, явлениями? (*Например, при анализе предметов и явлений, решении задач по математике, физике и т. д.*)

«Новые игрушки» (8-10 минут)

Доп. материалы: мягкая игрушка (необязательно).

Цель: развитие творческого мышления.

Ход игры/упражнения:

Участникам демонстрируется (или описывается) мягкая игрушка и дается задание: предложить как можно больше осуществимых способов ее усовершенствования – что можно сделать, чтобы детям стало интереснее с ней играть? Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 8-10 мин. Потом представители каждой из подгрупп поочередно излагают свои идеи.

Вопросы для обсуждения:

– Что способствовало появлению новых идей при выполнении этого упражнения, а что препятствовало?

– Какие идеи представляются наиболее творческими?

- Как можно классифицировать высказанные идеи, к каким смысловым категориям они относятся?
- На какие жизненные ситуации похоже это упражнение?

Завершающее упражнение

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 8. Нацеленность на саморазвитие и самоаудит (рефлексию)

«Великий мастер» (4-6 минут)

Цель: актуализация сильных сторон человека.

Ход игры/упражнения:

Участники находятся в кругу. Каждый начинает со слов: «Я великий мастер...», – например, пеших прогулок, приготовления кофе, заплетания косичек и т. д., причем остальных участников нужно убедить в этом. Ведущий спрашивает у группы: «А есть кто-нибудь среди нас, кто делает это лучше?» Вся группа должна согласиться, что человек в этом деле действительно «великий мастер», либо найти другого «великого мастера» названного дела. Если у участника не получилось с первого раза доказать, что он является «великим мастером», то ему предлагается в следующем кругу попробовать ещё раз. У каждого человека зачастую есть что-то, что он делает лучше остальных.

Упражнение заканчивается, когда каждый нашел дело, в котором он «великий мастер».

Примечание:

Если у участника после нескольких неудачных попыток пропала мотивация искать дело, которое он делает лучше остальных, стоит ему рекомендовать поискать это дело в течение смены, мероприятия или системы тренингов. Будет интересно, если на последнем занятии участник выскажется, получилось ли у него это сделать.

«Встряхнемся» (5-7 минут)

Доп. материалы: мяч (либо другой предмет, который удобно перекидывать).

Цель: осознание ограничений, мешающих нам в решении задач, создание условий, способствующих групповому сплочению.

Ход игры/упражнения:

Одному члену группы дается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они могут вставать со стульев. Ведущий говорит: «Задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом». Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 15 секунд, потом – 10, затем – 3).

После игры ведущий говорит о том, что главная цель данного упражнения – продемонстрировать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Ведущий не говорил, что нужно оставаться на одном месте, но игроки часто совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений – никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнение в полной мере демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не таковы.

Вопросы для обсуждения:

- Что мешало выполнить упражнение?
- Что помогало?

Примечание:

Сообщая, что данное упражнение имело несколько провокационный характер, ведущему следует делать это корректно и уважительно, с целью помочь подросткам увидеть направление для своего развития, но никак не с желанием показать ошибку, невнимательность участников.

«Ведущее качество» (7-12 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: осознание сильных сторон собственной личности, путей саморазвития.

Ход игры/упражнения:

Игра проводится в 3 этапа.

Этап 1. Каждый участник называет одним словом своё главное положительное качество. Если группа согласна с этим качеством, то встает. Если хотя бы один член группы не согласен, то участник старается его убедить в том, что обладает названным качеством. В случае возникновения затруднения убеждающему помогают другие члены группы.

Этап 2. Участники обсуждают черты характера, чаще всего приводящие к неправильным поступкам, а также качества личности, помогающие их избежать. Ответы записываются в два столбика. Затем каждым участником подчеркиваются те качества, которые у него (по его мнению) имеются.

Этап 3. Участникам предлагается закончить две фразы: «Я чаще всего поступаю неправильно, потому что... (привести в качестве примера особенности своего характера)» и «Чтобы не совершать ошибок в поведении, мне следует опираться на такую черту (черты) своего характера, как...». Заканчивать фразы можно устно по очереди, а можно письменно.

Вопросы для обсуждения:

- О чем вы задумались, благодаря упражнению?
- Что нового вы узнали о себе?

Проективный рисунок «Я такой, какой я есть и каким бы я хотел стать» (20-25 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: совершенствование навыков самоаудита, повышение мотивации к саморазвитию.

Ход игры/упражнения:

В первой части упражнения участники рисуют себя нынешнего так, чтобы никто не видел (на работу дается 7-8 минут). Важно в рисунке отразить отличительные черты, которые есть у участника. После этого рисунки собираются и смешиваются. Участники тренинга должны догадаться, кто нарисован. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Во второй части участникам предлагается нарисовать себя такими, какими бы они хотели стать (также 7-8 минут). После этого рисунки собираются и смешиваются. Участники тренинга должны догадаться, кто нарисован, а участник объясняет, почему он себя так нарисовал.

Вопросы для обсуждения:

- Какие рисунки запомнились?

- Насколько ваш первый рисунок отличался от второго?
- Что нужно сделать, чтобы стать человеком, изображенным на втором рисунке?

«Анализ оправданий» (5-7 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: помощь участникам в понимании препятствий на пути собственного развития.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Немалое количество причин наших неудач являются внутренними. Чтобы лучше понять, что мешает вам быть максимально эффективными в своей деятельности, предлагается следующее упражнение: запишите подробно все-все оправдания, которые вы часто используете, в случае невыполнения задуманного. Например:

- Не знаю, как делать.
- Нет времени.
- Жду помощи и т. д.»

Участники записывают используемые оправдания. Далее ведущий произносит: «А теперь подумайте, что можно сделать, чтобы исправить ситуацию, относительно которой вы используете эти оправдания (придумайте конкретные действия для исправления ситуации). Запишите».

Вопросы для обсуждения:

- Остались ли оправдания, на которые вы не придумали конструктивного варианта поведения?
- Могут ли остальные подсказать, что было бы эффективнее сделать вместо такого оправдания?
- Какие оправдания из описанных вы готовы преодолеть в ближайшее время согласно тем способам, которые нашли?

Дополнительные игры

«Я никогда не...» (7-10 минут)

Цель: повышение мотивации участников к расширению своего жизненного опыта.

Ход игры/упражнения:

Участники по кругу называют факты из своей жизни: «Я никогда не делал того-то». К примеру: «Я никогда не летал на самолете». Тот, кто это делал, зажимает 1 палец. Проходит 3 круга. Участникам с наименьшим количеством зажатых пальцев рекомендуется расширять свой жизненный опыт. Группе предлагается помочь этим людям получить больше разнообразных впечатлений и попробовать новые занятия за время совместного пребывания на мероприятии или посещения дополнительных занятий.

Примечание:

В дальнейшем ведущему важно проследить, чтобы помощь группы в обогащении опыта проигравших участников, оставалась в рамках этики и вежливости.

«Прекрасный сад» (8-12 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: помощь участникам в преобразовании своих ближайших планов для более эффективного решения актуальных проблем.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Это упражнение направлено на то, чтобы помочь вам в случае, если вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь. Если сейчас у вас такой ситуации нет, то попробуйте его выполнить, чтобы потом можно было использовать это упражнение, если накопится много дел». Ведущий предлагает на листочке выписать дела, которыми участникам хотелось бы или необходимо заняться, но до них никак не доходят руки. К примеру, начать бегать по утрам, начать готовиться к экзаменам, почитать про интересные профессии, сделать серьезную уборку в комнате и т. д. Можно выписывать любое количество дел, но рекомендуется от 2 до 10.

После того как все закончили с описанием невыполненных дел, ведущий говорит: «Закройте глаза и представьте, что ваша жизнь, ваши дела – это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Представьте каждое дело в виде какого-то растения, элемента в этом саду. Желательно представлять все это как можно четче, ярче, в виде целостного сада *(ведущий делает паузу, чтобы участники успели придумать образы для отложенных дел)*.

Представьте, что вы пытаетесь возродить этот сад, оживить старые кусты и деревья, проложить тропинки между ними. Начните с определённой части сада (определённого дела), подрежьте ветви, пересадите деревья, полейте их (т. е. сделайте всё, чтобы оживить, возродить сад). Постарайтесь, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы развивались лучше.

Попытайтесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада (т. е. выстройте взаимодействие между различными делами).

Придайте саду эстетический, гармоничный, процветающий вид».

В течение какого-то времени подростки работают в собственном воображении. По истечении 5-7 минут предложите всем участникам постепенно завершить работу со своим «садом» и организуйте обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Изменилось ли ваше отношение к отложенным делам?
- Захотелось ли начать чем-то заниматься, каким-либо образом изменить свои планы?
- Если нет, то с чем это связано, как вы думаете?

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 9. Умение общаться

«Как дела?» (4-7 минут)

Цель: развитие коммуникативной гибкости.

Ход игры/упражнения:

Ведущий по очереди (по кругу) задает один и тот же вопрос участникам: «Как дела?» Задача каждого участника ответить на этот вопрос оригинально, то есть так, чтобы ответ не был похож ни на один из уже прозвучавших. Если ответ участника не оригинален, он выбывает из игры: встает со своего места и отходит в сторонку, либо отсаживается. Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Роль арбитра берёт на себя ведущий.

Если ответ дословно не повторяет другой ответ, но является его перефразированием, или же близок по смыслу, это тоже считается повторением, и участник в таком случае выбывает.

Вопросы для обсуждения:

- А как вы обычно отвечаете на вопрос «Как дела?» в реальной жизни?
- Как можно классифицировать ответы?
- Какие из выделенных вариантов лучше использовать в жизни?

«Карусель» (3-7 минут)

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт, развитие эмпатии.

Ход игры/упражнения:

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься, разыгрывая определенную ситуацию.

Члены группы встают по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. После каждой ситуации стоящие во внешнем кругу делают шаг вправо, внутренний круг остается на месте, тем самым происходит смена партнеров и разыгрывается новая ситуация.

Примеры ситуаций:

- Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече.
- Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним.
- Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

Примечание:

Можно разыграть одну и ту же ситуацию несколько раз, либо предложить собственные интересные ситуации общения. Длительность разыгрывания каждой ситуации определяется по ходу игры, в зависимости от активности участников. При низкой активности можно делать довольно краткие разыгрывания.

«Что моя вещь знает обо мне?» (7-10 минут)

Цель: помощь участникам в осознании своего реального «Я», коммуникативное развитие.

Ход игры/упражнения:

Игроки сидят в кругу. Один из участников берёт в руки один из принадлежащих ему предметов и от лица этого предмета рассказывает о своём хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...» Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

«Контрабандисты» (10-15 минут)

Цель: повышение коммуникативной компетентности.

Ход игры/упражнения:

Ведущий тренинга вызывает несколько добровольцев (от трех до пяти). Выводит их за двери помещения, где проводится упражнение (либо просто подальше от основной группы). Там одному из этой группы вручается какой-то небольшой предмет, который можно спрятать в кармане: ручку, колпачок от ручки, маленький степлер, свернутую бумажку (записку) и т.п. Данный участник прячет эту вещь в карман и обещает не вытаскивать ее, пока не получит разрешение от ведущего. Все возвращаются обратно, садятся в общий круг, напротив остальных участников. Объясняется, что эти несколько человек – «контрабандисты», они (якобы) незаконно провозят что-то (шариковые ручки, степлеры, тайные записки и т. д.). В данный момент лишь у одного из команды «контрабандистов» есть незаконный товар. Другие «контрабандисты» это знают, но ни за что не скажут. Они могут всячески врать, выкручиваться, сваливать вину друг на друга, говорить даже, что это они сами обладают запрещенным товаром. Среди лжи «контрабандисты» могут сказать и правду, у них на это есть полное право.

Задача остальных участников – «расколоть» контрабандистов, выяснить путем опроса, кто же на самом деле «с товаром». В конце опроса каждый из опрашиваемых должен четко проговорить свою позицию, назвав предполагаемого нарушителя. Когда заканчивать опрос решает ведущий или участники. После этого ведущий подает знак обладателю «товара», тот его достает и демонстрирует.

Желательно упражнение провести в несколько туров. Один и тот же участник может несколько раз попадать в «команду контрабандистов».

Вопросы для обсуждения:

- Какой тактики лучше было придерживаться «контрабандистам»?
- Какой тактики лучше было придерживаться «наблюдателям»?
- Какие внешние признаки проявляют ложь человека?
- По каким признакам можно определить искренность?

– Кто из «контрабандистов» и «наблюдателей» особенно хорошо играл?

«Шляпа» (15-20 минут)

Доп. материалы: шляпа или шапка (подойдет любая непрозрачная емкость, даже бумажный конверт), чистые бумажные листики (можно довольно малых размеров, чтобы вместить одно слово, не меньше 60-70 штук, в зависимости от количества игроков), секундомер.

Цель: развитие умения формулировать свои мысли.

Ход игры/упражнения:

Для игры участники делятся на две команды. Команды садятся на небольшом расстоянии друг от друга, в игре одновременно участвует одна команда, другая наблюдает. Для начала игры все участники придумывают по пять-десять слов и пишут их на бумажках. Показывать бумажки никому нельзя. Используются только нарицательные (не имена собственные) существительные в именительном падеже и единственном числе. Слова для шляпы нужно стараться писать максимально крупно и разборчиво. Все слова складываются в шляпу (или её заменитель). Далее шляпа передается участнику одной из команд. Засекается полминуты, один из игроков команды вынимает из шляпы бумажку и словами объясняет написанное на ней своей команде.

При объяснении нельзя:

1. Использовать однокоренные слова.
2. Называть переводы слова на иностранных языках.
3. Использовать жесты (в том числе показывать на предметы).
4. Называть напрямую слова, похожие по звучанию (например, если вы объясняете слово «этюд» и решили объяснить его как «музыкальное произведение, похожее на «утюг», то сначала вам нужно объяснить слово «утюг»).

Команда выдвигает версии того, какое слово написано на карточке. Если они угадали написанное слово, то команда забирает бумажку себе и первый игрок берёт следующую бумажку из шляпы. Кон длится, пока не закончится время. Как показывает практика, за 30 секунд игрокам обычно удается объяснить от одного до четырех слов. Если время закончилось, а слово осталось неотгаданным, то бумажка помещается обратно в шляпу. Также, если участник чувствует, что никак не может объяснить какое-либо слово, то он может положить бумажку обратно в шляпу и взять другую. После окончания кона шляпу берёт следующая команда. После того, как участник из второй команды израсходует свои полминуты, шляпа возвращается к первой команде и слова объясняет любой её участник, который этого ещё не делал, и так далее.

Игра заканчивается, когда в шляпе не остается бумажек, либо, когда каждый из играющих попробовал объяснить слова из шляпы. Побеждает команда, отгадавшая больше слов.

Вопросы для обсуждения:

– Каким способом наиболее эффективно объяснять слова в данной игре?

Дополнительные игры

«Спина к спине» (5-7 минут)

Доп. материалы: два стула или две подушки для сидения.

Цель: формирование и развитие навыков активного слушания, анализ необходимых условий общения (зрительный контакт, возможность получать невербальную информацию и т. д.).

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Для этой игры нужно два добровольца». Эти двое садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было вести разговор?
- В чем были трудности?
- Есть ли удовлетворение от разговора?

После обсуждения зрители высказывают свои наблюдения по поводу того, какие они заметили особенности общения при такой организации диалога.

Примечание:

Можно повторить упражнение ещё с одной парой участников.

«Есть контакт» (5-7 минут)

Цель: тренировка невербальных способов взаимодействия.

Ход игры/упражнения:

Один человек становится в центр, закрывает глаза. К нему подходят все по очереди и пожимают руку. Водящий, если хочет, чтобы данный человек стал его начальником, посылает его направо, если не хочет – налево. Возможна модификация: если хочет сотрудничать с ним как с деловым партнером – направо, если не хочет – налево. Упражнение выполняется молча. Потом выполняющий упражнение член группы открывает глаза и смотрит, кого он выбрал. Участники обмениваются впечатлениями. В качестве резюме делается заключение о том, что тактильный контакт дает неосознаваемую информацию.

Вопросы для обсуждения:

- На основе чего вы делали выбор?
- Какие характеристики рукопожатия влияют на впечатление о человеке?

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 10. Самопознание

«Это здорово!» (2-3 минуты)

Цель: улучшение эмоционального настроения участников.

Ход игры/упражнения:

Участники группы стоят в кругу. Ведущий говорит: «Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своём качестве, умении и таланте (например, “я умею прыгать через лужи”; “я обожаю танцевать” и т. д.). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить: “Это здорово!” И одновременно поднять вверх большой палец». В круг участники выходят по очереди. Игра заканчивается, когда каждый участник побывает в кругу.

«4 квадрата» (10-15 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: осознание собственных позитивных и негативных качеств, относительности чьих-либо оценок, стимуляция позитивного самоотношения.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается разделить лист бумаги на четыре относительно равные части. Каждая часть нумеруется цифрами от 1 до 4 (верхняя левая часть – № 1, верхняя правая часть – № 2, часть № 3 под первой частью, часть № 4 под второй частью), таким образом получается четыре пронумерованных «квадрата». В первом квадрате предлагается написать 5 собственных положительных качеств в виде одного слова или предложения. В четвертом квадрате (под вторым) – 5 негативных качеств.

Участникам рекомендуется быть искренним, поскольку они могут никому не показывать свои записи. После просмотра перечня негативных качеств их предлагается переформулировать в положительные качества и записать во второй квадрат. Например, «жадность» можно заменить на «бережливость», «раздражительность» на «чувствительность» и т. д.

После этого, прочитайте перечень положительных качеств из квадрата № 1, переформулируйте их в отрицательные, запишите в квадрат № 3. К примеру, «эрудированность» можно заменить на «заумность», «умение общаться» на «излишнюю болтливость». После того, как все квадраты будут заполнены, прикройте квадраты № 3, 4 и прочитайте свои качества с квадратов № 1, 2. Когда все участники заполнят четыре квадрата и дополнительный раз прочитают содержимое первых двух квадратов, организуется обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, почему в большинстве случаев одно и то же качество можно описать и с положительной, и с отрицательной стороны?

– Чем может помочь понимание двойственности большинства человеческих качеств?

– Если не так сложно относиться к одним и тем же качествам и положительно, и отрицательно, почему так важно ценить свои качества и особенности? (Возможный ответ: «Потому что любовь и уважение оказывают очень позитивное и развивающее воздействие на личность. А самым важным

источником этих чувств для нас являемся мы сами. Без любви и уважения к самому себе, очень сложно воспринимать данные чувства от других людей»).

Примечание:

При необходимости ведущий может помогать участникам с переформулировкой качеств, но не стоит делать этого слишком часто, чтобы участники могли сами проанализировать свои качества и их обратные стороны. Для помощи участникам стоит обязательно озвучить примеры соответствующих изменений качеств.

«Вы меня узнаете?» (7-10 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: развитие умения осуществлять рефлексия, актуализация представлений о себе.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Я предлагаю вам описать себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал, не используя при этом детали внешности. Найдите в себе другие отличительные признаки. Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. То, что вы узнали о себе за время смены и наших тренингов, может помочь вам. Время для работы – 3-5 минут. После этого сдайте свои листы с описанием своего портрета». Далее ведущий перемешивает описания, зачитывает их, а участники должны узнать по описанию, чей же это портрет.

Вопросы для обсуждения:

– Что в каждом из нас есть особенного, помимо нашей внешности?

«Загадки мотивации» (7-10 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: помочь участникам в осознании некоторых своих желаний и потребностей.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Мотивация – это очень важная составляющая человеческой психики. Наши желания, потребности и мотивы определяют наши действия, реакцию на те или иные события. Понимание собственных желаний очень помогает в жизни, чем лучше понимаешь себя, тем проще сделать выбор в большинстве ситуаций: легче выбрать интересное занятие, будущую профессию, легче понять, как нужно поступить в той или иной ситуации и т. д. Но как определить свои желания и мотивы? Существует несколько различных способов. Сегодня я предлагаю попробовать один из них. Задайте сами себе какой-либо вопрос, начиная его словом “почему”. К примеру: “Почему я согласился участвовать в тренингах? (Почему я хотел попасть на эту смену, мероприятие?)”. Запишите вопрос, который придумали, на листе и попробуйте на него ответить, напишите рядом ответ. Предположим, у вас получилось: “Потому что я хочу развиваться”. Теперь задайте вопрос “почему” к этому ответу: “Почему я хочу развиваться?”. Ответьте себе на этот вопрос и задайте вопросы “почему” к своим

ответам таким же образом ещё 3 раза. Эти простые 5 вопросов и ответов дают видение некоторых своих глубинных мотивов».

Участники выполняют инструкцию, потом проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Что нового вы узнали о своей мотивации? (Ответы по желанию).

Примечание:

Рекомендуется проследить в начале упражнения, что подростки хорошо поняли предложенный алгоритм.

Если участникам понравилось упражнение, можно предложить им поработать таким же образом над каким-либо ещё вопросом.

«Через три года» (7-10 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: изменение отношения участников к актуальным на данное время проблемам, обучение навыку рефлексии.

Ход игры/упражнения:

Ведущий: «Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним». Ведущий просит участников составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – так, будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (участникам рекомендуется записать вопросы и письменно на них ответить):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме, ситуации?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Вопросы для обсуждения:

- Кто хочет рассказать о какой-либо своей проблеме и о «взгляде из будущего» на неё?
- В чём отличие от того, как ты сейчас воспринимаешь эту проблему, занятие?
- Новое восприятие поможет тебе сейчас по-другому решать эту проблему, относиться по-другому к ситуации?

«Цепочка» (5-7 минут)

Доп. материалы: один чистый лист бумаги, ручка.

Цель: формирование более глубоких представлений о личностных качествах, применение новых представлений о личностных особенностях для уточнения собственного образа.

Ход игры/упражнения:

Участники сидят в кругу. Ведущий записывает на верхней части листочка качество и передает следующему. Его задача – придумать синоним для этого

качества, записать его под первым, завернуть верх листа, чтобы предыдущего не было видно. И так далее по цепочке. Листочек разворачивается, зачитывается цепочка синонимов, проводится обсуждение. Когда качество сильно видоизменилось от первого к последнему человеку, целесообразно обсудить, какие существенные различия есть между каждыми рядом стоящими синонимами. Для упражнения можно использовать следующие качества: уверенность в себе, искренность, вспыльчивость, доброта, мягкость. При необходимости можно выбирать и другие качества.

Вопросы для обсуждения:

- Как различаются между собой эти синонимы? (При наличии существенных различий обсуждается каждая пара синонимов).
- Почему важно улавливать нюансы в различных личностных качествах?
- Приведите пример синонимов, из тех, что прозвучали, один из которых относится к вам, а другой не относится. По возможности поясните это на примерах. К примеру, я добрый, потому что я хорошо отношусь к окружающим и часто им помогаю, но я не всепрощающий, потому что некоторые обиды я не могу забыть долгое время.

«Найти ответ» (3-4 минуты)

Цель: выражение чувств и мыслей участников.

Ход игры/упражнения:

Учащимся по очереди предлагается закончить вслух следующие предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Никак не могу понять, почему я...
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Главное, что я хотел(а) бы в себе изменить, это...

Рекомендуется в конце упражнения поблагодарить участников за искренность и доверие и выразить надежду, что эти высказывания помогли им немного разобраться в себе и других.

Дополнительные игры

«Дом» (5-7 минут)

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Ход игры/упражнения:

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

После завершения «строительства» команды представляют свои дома. Далее организуется обсуждение. После обсуждения ведущий произносит: «Я думаю, вы все поняли, что каждая часть Вашего “дома” важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть

полноценным. Точно также каждый из вас выполняет какую-то функцию в вашей группе».

Вопросы для обсуждения:

- Как проходило обсуждение в командах?
- Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?
- Почему Вы выбрали именно эту роль?

«Мнемотехника» (10-12 минут)

Цель: обучение способу применения собственного жизненного опыта для улучшения запоминания.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается научиться использовать свой личный опыт для запоминания объемной информации. Для этого им дается возможность попрактиковаться в освоении одного из приемов запоминания – так называемого «метода мест». Его суть состоит в следующем: когда человеку нужно запомнить набор слов (предметов), он представляет себе, что движется по какой-либо хорошо знакомой дороге. Каждое слово он представляет в виде образа, который размещает в той части пути, на которой в данный момент мысленно находится (см. пример). Чем более яркие и необычные образы представляются, тем эффективнее работает этот прием. Потом, когда нужно вспомнить слова, человек вновь мысленно проходит по этому пути и «собирает» размещенные на нем образы.

Упражнение выполняется индивидуально. Сначала ведущий разъясняет суть «метода мест» и демонстрирует, как им пользоваться: просит участников называть любые приходящие им в голову слова (4-5 слов) и сам запоминает их с помощью данного приема, проговаривая вслух, по какому пути он мысленно движется (это должен быть знакомый всем участникам путь) и какие ассоциации у него возникают.

Если ведущий сомневается, что у него легко получится демонстрация приема, вместо неё он может прочесть приведённый ниже пример.

Представим, что названы слова: комар, карандаш, сметана, дверь. Запоминающий выбирает маршрут (например, от двери своей комнаты (кабинета) или квартиры до какого-то места в лагере, школе или городе). Описывая запоминание этих слов, он говорит: «Я выхожу из своей комнаты. Вижу, что в коридор налетела куча *комаров*, поэтому я быстро добегаю до лестницы вниз, пока они меня не покусали. В холле перед лестницей на столе лежит мой *карандаш*, поэтому я его забираю и кладу в карман. Выхожу на лестницу и переступаю через разлитую на пол *сметану* (вот дети расхулиганились) и иду дальше. Спускаюсь на первый этаж, открываю *дверь* и выхожу к ресепшен».

После этого участникам предлагается выбрать, движение по какой хорошо знакомой для себя дороге они будут представлять (это не обязательно должно быть то место, в котором проходят тренинги). Ведущий медленно зачитывает 12-15 слов, делая между ними паузы по 5с, а участники практикуются в их запоминании с помощью «метода мест». Далее несколько участников, по

желанию, рассказывают о своём мысленном пути и о том, как удалось разместить на нем образы, связанные с этими словами.

Слова для запоминания участникам: подушка, медвежонок, кошелек, кристалл, извержение, вилка, ботинок, вентилятор, крокодил, зеркало, розетка, организм.

Вопросы для обсуждения:

– Для чего предназначен такой прием, где и когда его целесообразно использовать?

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 11. Поведение в ситуации неопределенности

«Белый лист» (7-10 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка или карандаш для каждого участника.

Цель: осознание участниками своего отношения к ситуации неопределенности.

Ход игры/упражнения:

Листы бумаги раздаются молча, после чего в течение 5-6 минут ведущему необходимо сохранять полное молчание. Просто следим за реакцией участников. Для этого упражнения хорошо использовать видеозапись (но необязательно), чтобы после его выполнения участники могли лучше заметить и осознать собственное поведение и эмоциональное состояние в ситуации полной неопределенности. После окончания времени проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали во время выполнения упражнения?
- Насколько эта ситуация была для вас неопределенной?
- Какие возникали мысли, желания, побуждения?
- Важны ли в жизни навыки продуктивного реагирования на ситуацию неопределенности?
- А как вы видите это продуктивное реагирование на ситуацию неопределенности?

Примечание:

Участникам необходимо осознать, что ситуация неопределенности – это нормальная и необходимая составляющая нашей жизни. Она должна выступать как побуждающий к действию момент, а не становиться тормозом в жизни и деятельности. Все зависит от того, как мы к этой ситуации относимся. Для того чтобы развивать своё умение эффективно действовать в ситуации неопределенности, предлагается принять участие в следующих играх и упражнениях.

«Цветоведение» (2-3 минуты)

Цель: мобилизация внимания, развитие умения быстро действовать в неожиданных ситуациях.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает участникам потренироваться реагировать на быстро меняющуюся обстановку. Водящий (сначала им может стать ведущий) говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов (например: «Загорелся красный свет светофора»). Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы, в него окрашенные (это могут быть детали одежды, что-либо находящееся в аудитории и т. д.). Кто замешкался – сам становится водящим.

«На риск» (3-5 минуты)

Цель: создание условий, способствующих развитию доверия к окружающим в ситуациях неопределенности.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «А сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тех, кто хочет мне помочь...». После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено. Смысл данного упражнения в создании ситуации, в которой нужно довериться другому без наличия дополнительной информации, и наблюдении за поведением участников в такой ситуации.

Вопросы для обсуждения:

- Почему вы это сделали? (Вопрос задается отдельно вышедшим и не вышедшим).
- Как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на ваше решение?
- Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях?
- Полезны ли доверие и смелость в ситуациях неопределенности?
- Как же развивать такие непростые качества? *(Например, путем постепенного совершения соответствующих поступков. Сначала незначительных, потом более крупных).*

«Движение по одному» (6-8 минут)

Цель: развитие решительности, гибкой реакции на меняющуюся обстановку, умения брать на себя ответственность при недостатке информации.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

- В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала.
- Любой участник может находиться в движении не более 5 секунд подряд, потом должен остановиться.
- Один человек может двигаться несколько раз за раунд, но не подряд.
- Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут длиться не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.
- Участникам следует поработать, не нарушая этих правил, хотя бы 2 минуты.
- Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Вопросы для обсуждения:

- Чем вы руководствовались, когда принимали решение о начале движения?
- Почему некоторые люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а некоторые (такие есть практически в любой группе) приняли пассивную позицию и вообще не двигались?

– Когда в жизни возникают подобные ситуации, в которых взятие на себя ответственности и активность создают риск проигрыша, но если ответственность не берёт никто – проигрыш обеспечен?

«Препятствия» (8-10 минут)

Цель: развитие умения действовать в условиях недостатка информации, доверять партнерам.

Ход игры/упражнения:

Участники стоят или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на других участников. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» – то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь – звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции возникали у вас, когда вы были водящими?
- А когда вы были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих?
- Какие психологические качества развивает эта игра?

«Данетка» (15-25 минут)

Цель: развитие логического мышления, воображения, умения действовать в ситуации недостатка информации.

Ход игры/упражнения:

Ведущий озвучивает остальным игрокам небольшой текст, обычно это финал какой-то истории, и чаще всего – странная загадочная ситуация. Задача игроков – разгадать, что привело к такому финалу, то есть выяснить причины такой ситуации и найти ответ.

Согласно правилам игры, ведущему можно задавать любые вопросы, однако их нужно формулировать таким образом, чтобы ответы на них были только «да» или «нет». Если участники идут по ложному пути, допускается ответ ведущего «не существенно» («не имеет значения»).

Тексты загадок:

– *Самолет:* Пилот выпрыгнул из самолета, но остался жив. Как такое может быть?

Ответ: Пилот выпрыгнул из самолета, стоящего на земле (взлетной полосе).

– *Больница:* Антон провёл в больнице несколько дней. Хотя он был здоров, из больницы его понесли на руках. Почему Антона пришлось нести?

Ответ: Антон – новорождённый.

– *День рождения:* Джулия сегодня отметила свой День рождения. А послезавтра её сестра-близнец отметит своё. Как это возможно?

Ответ: Джулия родилась 28 февраля, за несколько минут до полуночи. А её сестра – 1 марта. Получается, что в високосный год день рождения младшей из близняшек на 2 дня позже.

– *Экзамен:* Экзамен в военном училище. Один из студентов берёт билет и начинает готовиться к ответу, но через несколько минут подходит к преподавателю, ни слова не говоря, дает тому зачетку и покидает экзамен с отличной оценкой.

Ответ: Экзамен по азбуке Морзе. Преподаватель стучал ручкой по столу и дал сообщение, что любой может подойти сейчас и получить оценку.

– *Приобретение:* Один мужчина купил картину и довольно быстро разбогател. Почему?

Ответ: Картина была обычная. Но когда мужчина вбивал гвоздь в стену своей гостиной, чтобы повесить полотно, он обнаружил загадочную полость под обоями. Там оказался тайник, заложенный прежними хозяевами и полный драгоценных камней.

– *Громкий звук:* Дима трясётся от страха, сидя на стуле. Неожиданно раздаётся громкий звук. Мальчик подпрыгивает и с криком выбегает из помещения. Что случилось?

Ответ: Дима пришёл в школу, не выучив урок, и очень боялся быть вызванным к доске. Но прозвенел звонок на перемену, и спасённый мальчик выскочил из класса.

– *Грязнули:* По этой дороге ходят только грязные с ног до головы люди. Почему?

Ответ: Дорога расположена в курортном местечке. Здесь находится озеро, известное лечебными грязями, а недалеко – чистый пруд с обычной водой. После грязелечения пациенты отправляются мыться в прозрачный водоём и всегда ходят грязными по дороге от одного озера до другого.

Вопросы для обсуждения:

– Несмотря на шуточность загадок «Данеток», как вы думаете, какие качества в человеке они развивают?

– На ваш взгляд, тренируют ли они способность добывать информацию в ситуации неопределенности? Почему вы так думаете?

– Обнаружили ли вы сходство между тем, как вам приходилось придумывать вопросы для поиска ответов, и тем, как порой необходимо придумать формулировку для поисковика в интернете? *(Если игроки согласны с этим сходством, то ведущий предлагает вспоминать опыт этой игры, когда им понадобится найти в интернете что-нибудь довольно неопределенное. К примеру, информацию для доклада или сведения об интересной профессии. Возможно, эта игра поможет им не бояться экспериментировать во время поиска информации в интернет-источниках. Если участники не видят сходства, можно устроить небольшое обсуждение по этому поводу).*

Дополнительные игры

Если после всех загадок осталось время, можно найти дополнительные загадки в интернете по ссылке, указанной в списке литературы под номером 8 (стр. 87), и загадать их в оставшееся время.

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 12. Психологическая гибкость

«Фразы» (3-7 минуты)

Цель: формирование мотивации к развитию критического мышления, умения взглянуть на ситуацию под нестандартным углом.

Ход игры/упражнения:

Давайте проверим вашу способность работать в команде. Ведущий говорит: «Я произнесу одну за другой три фразы, каждую фразу вы должны хором повторить. Сумеете?» Участники отвечают утвердительно. Ведущий продолжает: «А я думаю, что нет. Давайте проверим. Сегодня хорошая погода». Участники повторяют. Ведущий: «Мы любим весёлые игры!» Участники повторяют. Ведущий: «Проиграли, уже проиграли!» Участники: «Но ведь вы произнесли только две фразы». Ведущий отвечает: «Моя третья фраза была: “Проиграли, уже проиграли”. Так что вы действительно проиграли».

После этого ведущий сообщает, что это шуточное упражнение показывает важность критичности мышления и умения взглянуть на ситуацию под нестандартным углом.

Вопросы для обсуждения:

– Какие вы можете предложить способы развития критического мышления и умения взглянуть на ситуацию под нестандартным углом? (*Например: просматривать различные критические видео об интересных вам фильмах, книгах, играх; анализировать свою работу и работу своей группы после её завершения; решать различные задачи на умение видеть несколько вариантов решения проблемы и т. д.*)

«Связь движений» (10-15 минут)

Цель: развитие гибкости мышления, способности находить общее в различных фрагментах информации.

Ход игры/упражнения:

Участники делятся на микрогруппы по 2-3 человека. Ведущий придумывает и демонстрирует три движения, которые логически не связаны между собой (например, показывает, как он чистит зубы, накачивает велосипедное колесо и чистит картошку; при необходимости ведущий поясняет, что именно за движение он продемонстрировал). Задача микрогрупп – придумать и продемонстрировать сюжет, который бы позволил логически объединить эти движения (время на подготовку 4-5 минут, на демонстрацию – полминуты-минута на каждую микрогруппу).

Вопросы для обсуждения:

– Какие сюжеты запомнились, показались наиболее интересными, чем именно?

– В каких жизненных ситуациях важно уметь объединять внешне несходные фрагменты информации? (*Например: при различном творчестве, при анализе какой-либо информации*).

«Свечка для животных» (15-20 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: развитие гибкости поведения, способности адекватно реагировать на изменяющиеся условия.

Ход игры/упражнения:

Каждый участник рисует какое-либо животное (можно схематично). Ведущий просит рядом с рисунком указать несколько черт характера этого животного. Черты придумывает сам автор. Затем выбирается привычная для участников ситуация (к примеру, свечка, тренинг, школьный урок, репетиция спектакля и т. д.) Если для ситуации нужен какой-либо ведущий (учитель на уроке, ведущий свечки, режиссер спектакля), то заранее оговаривается, кто из участников будет играть эту роль (такую роль рекомендуется предложить наиболее активному подростку). Также определяются другие специфические роли при необходимости (староста класса, помощник режиссера и т. д.) Все оставшиеся участники играют схожие роли, такие как ученик в классе, член отряда на свечке и т. д.

После определения ролей каждый участник по очереди случайным образом выбирает один из подготовленных рисунков. Участники смотрят, какие рисунки они вытянули, и разыгрывается придуманная ситуация. Каждый играет свою роль (ученик, учитель, режиссер) в соответствии с характером того животного, которое ему досталось. Через какое-то время участники меняются рисунками и отыгрывают новые полученные ими характеры. Ведущий заканчивает игру, когда активность и интерес участников к происходящему немного снизятся. При желании, в процессе игры можно также менять тех, кто играет роль учителя, ведущего свечки, помощника режиссера и т. д.

Вопросы для обсуждения:

- Какие роли было отыгрывать интереснее всего?
- Какие роли сложнее всего?

Примечание:

Вербальная агрессия участников по отношению друг к другу в процессе разыгрывания ролей сразу пресекается ведущим. Если участник испытывает трудности в моделировании поведения, ведущий может помочь или попросить о помощи того подростка, от которого испытывающий затруднения участник будет готов ее принять.

«Кто о чем» (5-7)

Доп. материалы: карточки с вопросами по количеству участников.

Цель: развитие умения выполнять нестандартные мыслительные операции (не отвечать на вопрос, а угадывать вопрос по ответу).

Ход игры/упражнения:

Ведущий заранее подготавливает карточки с вопросами. В начале игры он предлагает каждому участнику по очереди взять карточку с вопросом. Игрок, не читая вопроса вслух и не показывая, что написано на карточке, громко отвечает на него. Например, на карточке написано: «Какие фрукты ты любишь?» Игрок отвечает: «Я люблю яблоки». Остальным участникам надо угадать, какой вопрос был задан. Как и в загадке «Данетка», для отгадывания можно задавать любые вопросы, на которые можно ответить «Да» или «Нет».

Примеры вопросов:

- Какое у тебя нелюбимое занятие?
- Сколько у тебя сестер и братьев?
- Что тебе нравится в школе?

«Шедевр» (7-10 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: развитие воображения, способности работать с непривычными образами, формирование и тренировка навыков самопрезентации.

Ход игры/упражнения:

Участники получают по одному листу бумаги и изображают на нем 20 точек, расположив их произвольно, но более-менее равномерно. Потом участники обмениваются этими листами со своими соседями. Задача каждого – на том листе, который ему достался, соединить все точки прямыми линиями или дугами таким образом, чтобы получилось целостное, осмысленное изображение (4-6 минут). Потом проводится публичная презентация получившихся работ – каждый выходит со своим рисунком перед другими участниками, показывает его и рассказывает, что именно там изображено (можно презентовать рисунки с места).

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции возникали в процессе рисования и при публичной презентации своих рисунков?
- Чьи рисунки больше всего запомнились участникам, показались самыми интересными, чем именно?
- На какие жизненные ситуации похоже данное упражнение?
- Какие качества в себе нужно развивать, чтобы уверенно справляться с подобными ситуациями, заданиями?

Дополнительные игры

«Горячий снег» (7-10 минут)

Цель: развитие гибкости мышления, воображения.

Ход игры/упражнения:

Участникам предлагается представить себе несколько предметов или объектов, обладающих такими качествами, которые на быденном уровне представляются несовместимыми с ними. Например, это могут быть такие объекты:

- горячий снег,
- черный свет,
- крошечный великан,
- старый ребенок.

Участники описывают, что это могут быть за объекты, при каких условиях возможно их появление, какими ещё необычными свойствами обладает каждый из них. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется из расчёта 2 мин на объект.

Вопросы для обсуждения:

– Как это упражнение может быть полезно для развития гибкости мышления? (При необходимости можно уточнить, что участники понимают под гибкостью мышления).

«Детектив» (3-7 минут)

Цель: развитие независимости мышления.

Ход игры/упражнения:

Одному игроку говорят, что сейчас все придумают какую-то детективную историю, и он должен будет отгадать её, при этом ему можно будет задавать вопросы, на которые отвечают только «да», «нет», «не знаю». После объяснения правил игрока просят выйти за дверь.

Никакого сюжета не придумывается, просто, если вопрос игрока заканчивается на гласную букву, то все отвечают «да», если на согласную – «нет», на мягкий знак – «не знаю». По истечении некоторого времени (ведущий сам может подсказать, что история завершена, или отгадывающий через вопросы решит, что история закончилась) отгадывающий участник представляет окончательную версию истории. После этого ему рассказывают, как проходила игра на самом деле, и что историю он сочинил сам с помощью остальных.

Ведущий сообщает, что цель этой игры – показать, что не всегда всё видится таким, какое оно есть на самом деле.

Примечание:

Важно не выбирать на роль отгадывающего такого человека, который остро реагирует на различного рода розыгрыши и неловкие ситуации.

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 13. Подведение итогов

«Какого ты цвета?» (5-7 минут)

Цель: рефлексия сложившихся представлений участников друг о друге.

Ход игры/упражнения:

Ведущий просит каждого участника подумать о том, какой цвет наилучшим образом отражает его эмоциональное состояние, его характер. При этом не следует ориентироваться на то, какой цвет одежды больше всего подходит – здесь более важно внутреннее ощущение. Произносить цвета вслух не нужно. После того как участники закончили, им предлагается посмотреть на своего соседа справа и подумать о том, какой цвет больше всего соответствует его характеру, его личности.

Далее участники по очереди говорят, какой цвет они выбрали для своего соседа справа, по возможности аргументируют, почему именно этот цвет. После рассказа сосед произносит, какой цвет загадал он сам, при желании объясняет причины. Дальше игра происходит таким же образом, пока не выскажутся все участники.

Вопросы для обсуждения:

– Хочет ли кто-нибудь поделиться впечатлением от того цвета, который для него выбрали?

«Твой вклад» (2-3 минуты)

Цель: оценка достижений каждого за время тренинговой сессии.

Ход игры/упражнения:

Группа находится в кругу. Каждый по очереди говорит: «Наша группа (или название смены, мероприятия) без тебя была бы неполной, потому что ...» и называет сильную сторону или характеристику человека, вклад в работу группы во время тренингов или мероприятия.

Вопросы для обсуждения:

– Почувствовали ли вы удовлетворение от того, что вам сказали?

– Узнали ли вы о себе что-то новое?

Примечание:

Если схожие вопросы будут подниматься на свечке или другом обсуждении, то данное упражнение можно не проводить.

«Рисунки с продолжением» (12-15 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги для каждого участника, карандаши, фломастеры.

Цель: рефлексия пережитого за время тренингов опыта.

Ход игры/упражнения:

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо целостный рисунок на тему прошедших тренингов (смены, мероприятия) и изображает его – но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за рисунок планируется (2-3 минуты). Потом каждый человек передаёт свой рисунок соседу справа, а сам соответственно получает рисунок того, кто сидел слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается (30 секунд) ещё по одной детали на тему прошедшей череды тренингов, после чего по команде ведущего

листы опять передаются соседям справа и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь не вернется к тому, кто начал его изображать.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы хотели изобразить изначально?
- Что получилось?
- Что вы испытываете, глядя на эти рисунки?

«Вавилонская башня» (8-12 минут)

Доп. материалы: два ватмана, карточки с индивидуальными заданиями, цветные карандаши, фломастеры, несколько простых карандашей, ластик.

Цель: оценка навыков группового взаимодействия, сформированных в процессе тренинговой работы (в течение смены, мероприятия).

Ход игры/упражнения:

Для игры необходимо заранее подготовить карточки с заданиями, примеры которых указаны ниже (можно просто написать задания на листочках от руки).

Ведущий предлагает участникам в последний тренинговый день проверить, насколько эффективно они научились работать в команде.

Игрокам предоставляется два ватмана. Каждому члену группы дается карточка с индивидуальным заданием. Сообщается, что общая цель игры – нарисовать по одной Вавилонской башне на каждом ватмане. Во время игры запрещается разговаривать друг с другом и показывать другим участникам свои индивидуальные задания.

Индивидуальные задания (примеры):

- Обе башни имеют 10 этажей.
- Нижняя половина левой башни синего цвета.
- Нижняя половина правой башни красного цвета.
- Верхняя половина левой башни зеленого цвета.
- Верхняя половина правой башни коричневого цвета.
- Над одной из башен развевается желтый флаг.
- В каждой башне восемь окон.
- Дверь левой башни красного цвета.
- Дверь правой башни синего цвета.
- Двери в обе башни прямоугольной формы.
- Левая башня наклонена вправо.
- Правая башня наклонена влево.
- В окнах одной башни горит свет – закрасьте их желтым цветом, в окнах другой башни свет не горит – закрасьте их серым цветом.
- Левая башня стоит на коричневой земле.
- Правая башня стоит на зеленой траве.

Время выполнения 5-7 минут. Время засекает ведущий.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Успешно ли было взаимодействие в группе?

– Что мешало?

В конце игры ведущий пробует ответить на вопрос, научились ли участники работать сообща, и указывает, в каких моментах это заметно. Рекомендуются вне зависимости от результата игры найти положительные моменты в работе группы для предотвращения формирования негативного впечатления от прошедших тренингов.

Примечание:

В упражнении приведено пятнадцать примеров индивидуальных заданий. Если участников меньше пятнадцати, можно убрать некоторые задания. Если участников больше пятнадцати – ведущий может придумать недостающие задания самостоятельно.

Рекомендуется не давать участникам каких-либо пояснений по поводу того, что нужно заранее расположить ватманы рядом, чтобы было понятно, где левая башня, а где правая. Предполагается, что этот вопрос команда решит без слов. Это создаёт дополнительную (но вполне решаемую) сложность в игре.

Редактируя индивидуальные задания, можно снижать или повышать сложность игры.

«Что во мне изменилось?» (10-15 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: рефлексия собственных психологических изменений.

Ход игры/упражнения:

Каждому участнику предлагается разделить свой листочек на четыре части. Первую часть подростки называют «Знания», вторую часть – «Умения, навыки», третью часть – «Отношение», четвертую часть – «Качества». В первой части листа ведущий предлагает написать те знания, которые приобрел каждый участник за тренинговую сессию, смену или мероприятие. Во второй – умения и навыки, которые сформировал или развил. В третьей – к чему изменил своё отношение. К примеру, участник раньше совершенно не интересовался саморазвитием, самообучением, а теперь считает это очень интересным и необходимым. И в четвертой части листа предлагается написать, какие качества подросток развил за прошедшее время. Да, личностные качества обычно развиваются не быстро, но, возможно, кому-то повезло и у него получилось в какой-то степени изменить свой характер. Ведущий рекомендует участникам писать честно и непредвзято. Чем честнее человек с самим собой, тем проще ему реагировать на различные события. Если кто-то сильно затрудняется с одной из колонок, группа может ему немного подсказать, навести на мысль. На работу дается 7-10 минут. Далее участники по желанию озвучивают некоторые изменения, которые с ними произошли.

Последняя рефлексия (3-5 минут)

Цель: получение обратной связи от участников о тренинговой сессии с целью её совершенствования.

Ход игры/упражнения:

Чтобы узнать мнения участников о прошедших тренингах, ведущий предлагает каждому по очереди ответить на два вопроса (чем более подробные ответы дают участники, тем лучше):

- Что больше всего понравилось в тренингах?
- Если бы тебе дали возможность изменить что-то в тренингах, которые прошли, что бы ты изменил?

Дополнительные игры

«Пятистрочия» (6-8 минут)

Доп. материалы: чистый лист бумаги и ручка для каждого участника.

Цель: выражение впечатлений о тренингах (смене, мероприятии).

Ход игры/упражнения:

Участников просят сочинить пятистрочия (так называемые синквейны), которые отражали бы их впечатление о прошедших тренингах (смене, мероприятии). Первая строка: одно слово, обычно существительное, наиболее точно и емко отражающее основную идею тренингов. Вторая строка: два прилагательных, характеризующих тренинги. Третья строка: три глагола или деепричастия, описывающие действия, происходившие на тренингах. Четвертая строка: фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора к произошедшим событиям. Пятая строка: ещё одно любое слово, отражающее общую суть тренинговой сессии.

Пример:

Творчество.

Загадочное, интересное.

Рисовали, играли, общались.

Учились различным вещам.

Незабываемо.

На сочинение дается 4-6 мин, потом участники поочередно озвучивают результаты своего творчества.

Примечание:

Главное в данном упражнении – не подбор слов по их звучанию, а выражение с их помощью впечатлений, эмоций, полученных на тренингах, мероприятии, смене.

«Мое будущее» (5-7 минут)

Цель: рефлексия собственных желаний, планов на будущее.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает участникам по очереди вслух закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду...
- Я хочу...
- Я думаю...
- Я планирую...
- Мне хочется достичь успеха...
- Для этого необходимо...
- Главная сложность, с которой я столкнусь...
- Преодолеть препятствия мне поможет...

В конце ведущий благодарит высказавшихся участников за честность и открытость.

Завершающие упражнения

См. в соответствующем разделе (стр. 84).

Занятие 14. Закрепление результатов программы

Данное занятие проводится для создания позитивной атмосферы и закрепления результатов тренинговой программы.

Первое упражнение направлено на то, чтобы некоторым образом «поставить точку» в общих занятиях.

«Воспоминания» (2-3 минуты)

Цель: закрепление положительных впечатлений о прошедших тренингах, мероприятии, создание ощущения завершенности.

Ход игры/упражнения:

Участники встают в круг и берутся за руки. Каждый участник по очереди заканчивает фразу: «Когда я буду вспоминать о тренингах (смене, мероприятии), то вспомню в первую очередь...».

Примечание:

По желанию участники могут встать в тесный круг и обнять соседей за плечи.

Дальнейшие игры, помимо развития личностных качеств, направлены на организацию интересного времяпрепровождения для тех участников, у которых по тем или иным причинам нет возможности уехать утром, и они вынуждены долго ждать. Указанные игры можно проводить в течение всего дня.

«Я иду в поход...» (5-7 минут)

Цель: организация досуга участников, развитие аналитических способностей, воображения.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает сыграть в одну интересную игру-головоломку. Каждый участник по очереди говорит: «Я иду в поход и беру с собой... (участник называет любую вещь)» Ведущий отвечает, идёт в поход этот участник или не идет. Задача игроков – догадаться, по какому признаку определяется, кто идёт в поход, а кто нет. Ведущий, при этом, «берёт» в поход тех игроков, кто назвал слова с суффиксом «чк». При желании, ведущий может придумать любую другую закономерность. Игра идёт до тех пор, пока все не догадаются о «тайном» слове и не будут «взяты» в поход.

«Лавина» (3-5 минут)

Цель: организация досуга участников, снятие психологического напряжения.

Ход игры/упражнения:

Ведущий показывает одно маленькое, еле заметное движение, например, слегка топает правой ногой. Сидящий слева (или справа) от него участник повторяет это движение, только немного усилив. Следующий участник ещё усиливает это движение, и так далее по кругу. В результате последний участник делает многократно усиленное движение.

«По норкам» (5-7 минут)

Цель: организация досуга участников, тренировка умения действовать в быстро изменяющихся условиях.

Ход игры/упражнения:

Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке двое встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», располагается между ними. Двое из игроков остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй – вышедшую на охоту «лису». Задача лисы – догнать и прикоснуться к нему ладонью. Когда это удается, они меняются ролями. Те кролики, которые находятся в норках, в безопасности, лисе до них не добраться. Кролик же, спасающийся от лисы, в любой момент может забежать в любую норку (норки по ходу игры не перемещаются). Однако норки рассчитаны только на одного, если туда забегает второй, находившийся в убежище до него должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно.

Примечание:

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 2-3 минут, потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого рекомендуется поменять их таким образом, чтобы кроликами и лисой стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру.

«Кто я?» (15-30 минут)

Доп. материалы: стикеры по количеству участников (небольшие листы, которые можно приклеить или прикрепить к поверхности), ручка.

Цель: организация досуга участников, развитие умения задавать закрытые вопросы, развитие воображения.

Ход игры/упражнения:

Ведущий может принимать участие в игре вместе со всеми. В начале игры все участники рассаживаются по кругу (или любым другим образом, чтобы была понятна очередность игроков). Далее каждый участник берёт стикер и пишет на нём какое-либо существительное или имя собственное так, чтобы остальные участники не видели (можно ограничить загадываемые слова какой-либо категорией: животные, растения, знаменитости и т. д.). После этого каждый игрок наклеивает приготовленный стикер своему соседу справа (или слева) надписью наружу. Таким образом, у каждого игрока на лбу оказывается листок с надписью, которую видят все, кроме него.

Задача каждого участника – отгадать, «кто он», кого или что загадали ему на листочке. Для этого все игроки по очереди задают вопросы, на которые другие участники отвечают только «да», «нет» или «однозначно не ответишь». Если игрок получает ответ «да» или «неоднозначно», то он может продолжать спрашивать, пока ему не ответят «нет». Если игроку ответили «нет», ход переходит к следующему участнику. Игра продолжается, пока все игроки не отгадают, «кто они».

Примеры вопросов:

- Я живой?
- Я хожу на четырёх лапах?
- Я живу не на улице?
- Я сказочный персонаж?

«Мафия» (20-40 минут)

Доп. материалы: карточки с ролями (можно использовать игральные карты или чистые листы бумаги одинакового размера).

Цель: организация досуга участников, развитие коммуникативных и социально-перцептивных способностей.

Ход игры/упражнения:

Все участники становятся жителями некоторого города и ведут борьбу с «мафией», которая захватила их город. Для игры необходимы специальные карточки, обычные игральные карты или чистые листочки, на которых обозначаются роли для игры.

В игре есть две основные роли: «мафия» и «мирный житель». Все остальные роли вводятся, если участвует больше 5 человек и если есть желание разнообразить игру. Дополнительные роли: «комиссар» и «доктор». Функции каждой из ролей будут описаны в правилах проведения первой «ночи». Также для игры необходим ведущий.

Цель мафии – «убить» (вывести из игры) всех мирных жителей и захватить город. Цель мирных жителей – раскрыть всех членов мафии и спасти город от преступности. Доктор и комиссар играют на стороне мирных жителей.

Роли определяются в начале игры случайным образом: игроки вытягивают карточки с ролями. Показывать другим свою роль или открыто о ней сообщать – запрещено.

Если используются обычные игральные карты, необходимо договориться, какие карты какую роль обозначают. Удобно обозначать мафию и мирных жителей какими-либо мастями (к примеру, мафия – крести, мирные – бубны), а комиссара и доктора конкретными картами. Если никаких карт под рукой нет, роли просто пишутся на листочках одинакового размера.

Количество членов мафии и мирных жителей зависит от общего числа участников. Рекомендуется составлять колоду всех ролей таким образом, чтобы 30-40% от колоды составляли карточки мафии (карточек в игровой колоде ровно столько, сколько человек участвует, не считая ведущего). Карточки доктора и комиссара кладутся в одном экземпляре, остальные карточки достаются мирным жителям.

После распределения ролей, игроки смотрят, какая роль им досталась, не показывая карточку остальным игрокам. Далее ведущий сообщает игрокам: «В вашем городе появилась мафия. Вам необходимо вычислить её, чтобы она не захватила город». Начинается первый день, и каждый участник высказывается «за» или «против» проведения первого обсуждения о поиске мафии в городе. Игрокам нужно понимать, что, после обсуждения, игрока, заподозренного в причастности к мафии, «поведут на казнь» и он покинет игру. Если участники смогут правильно определить мафию – они на шаг приблизятся к победе. Если неправильно – на шаг отдалятся. В первый день ещё нет никакой информации, и обсуждение носит довольно случайный характер. Поэтому игрокам предлагается самим решить, необходимо им обсуждение в первый день или нет. Мнения участников о необходимости обсуждения могут сами по себе послужить информацией для вычисления мафии.

Если игроки решили, что обсуждение необходимо, то каждый игрок по очереди высказывает свои предположения о том, кто является мафией. Игрок, которого обвинили, что он мафия, может оспорить это любыми аргументами, как правдивыми, так и ложными. После этого каждый из участников голосует против кого-либо из остальных. Игрок, за которого проголосовало большее количество участников, говорит последнее слово, показывает свою карточку и выбывает из игры (рекомендуется придерживаться правила «Мертвые не говорят» и запрещать выбывшим игрокам давать какие-либо подсказки другим участникам).

Если за нескольких игроков проголосовало одинаковое количество участников, то проводится повторное голосование, в котором можно голосовать только за участников, набравших наибольшее количество выборов. Если и в этот раз ситуация с одинаковым количеством голосов повторилась, то обсуждение отменяется и никто не «идет на казнь» в этот день.

Далее ведущий произносит: «Город засыпает», – и все участники закрывают глаза. Наступает «ночь». Ночью поочередно активизируются все роли, кроме мирных жителей. Сначала ведущий объявляет о том, что просыпается мафия. Все игроки, получившие карточки мафии, открывают глаза. Ведущий спрашивает: «Кого мафия выбрала в качестве жертвы?» Мафия без слов, только жестах и мимикой, выбирает себе жертву и показывает её ведущему. Ведущий говорит: «Мафия выбрала себе жертву, мафия засыпает». Далее просыпается комиссар (если он есть в игре). Комиссар выбирает игрока, которого он хочет проверить, и ведущий жестах показывает, является ли он мафией (об этих жестах рекомендуется договориться заранее). Комиссар засыпает. Дальше просыпается доктор и выбирает игрока, которого он хочет вылечить, и также засыпает.

Ведущий говорит: «Город просыпается», – и все открывают глаза. Ведущий добавляет: «Не просыпается только игрок такой-то (которого выбрала мафия)». Последнее слово такому игроку не дается. Если именно его вылечил этой ночью доктор – тогда он не «умирает», и ведущий говорит, что все проснулись в целостности и сохранности. Далее игрокам предлагается провести обсуждение по правилам, указанным выше.

Игра идет до тех пор, пока не была раскрыта вся мафия или пока не были «убиты» все мирные жители и «добрые» роли. В конце определяется, кто выиграл: мафия или мирные жители.

Можно сыграть любое количество конов, пока сохраняется интерес участников. Примерное время указано для одного кона.

«На бис!»

Цель: организация досуга участников, закрепление позитивных впечатлений от смены.

Ход игры/упражнения:

Ведущий предлагает подросткам провести игры, которые понравились им из тренингов больше всего.

Если участники захотят поиграть в «Данетку», то можно взять неиспользованные загадки из описания «Занятия 11» (стр. 65), либо найти их в сети интернет (стр. 87, источник номер 8).

Завершающие упражнения

Рекомендуется в конце каждого тренинга проводить только одно из указанных в данном разделе завершающих упражнений. В большинстве случаев эффективнее проводить одно и то же упражнение в конце каждого тренинга.

«Подарок» (3-5 минут)

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение тренинга.

Ход игры/упражнения:

Участники встают в круг. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу». Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-либо предмет и передаёт его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирию, цветок и т. д.).

«Спасибо за приятное занятие» (2-3 минуты)

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение тренинга.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом. Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: “Спасибо за приятное занятие!” Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: “Спасибо за приятное занятие!” Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

«Подарки группе» (2-3 минуты)

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение тренинга.

Ход игры/упражнения:

Участники встают в тесный круг, кладут руки соседям на плечи. Ведущий в этом же кругу начинает медленно раскачивать всех участников вправо-влево, рассказывая: «Представим себе, что наш тренинг проходил на корабле. Нас обдувает легкий морской бриз, под ногами мягко покачивается палуба. Корабль приближается к порту – скоро наш тренинг завершится, мы сойдем с палубы на берег и отправимся каждый своим путем. Но сейчас, пока мы ещё все вместе, на корабле, давайте подумаем, что мы могли бы друг другу подарить, чтобы наша дальнейшая жизнь была интереснее, легче, успешнее, креативнее. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность в себе...» Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Понятно, что речь здесь идет о нематериальных подарках: качествах личности, жизненных позициях, разного рода пожеланиях. Когда обмен подарками завершен, ведущий продолжает: «Ну вот, наш корабль успешно прибыл в порт. Сейчас мы сойдем на берег – из тренинга в реальную

жизнь. Но прежде чем сделать этот шаг, давайте скажем друг другу “спасибо”, пожелаем успехов и наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

«Аплодисменты по кругу» (2-3 минуты)

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение тренинга.

Ход игры/упражнения:

Ведущий говорит: «Мы хорошо поработали, и мне хочется закончить тренинг на положительной ноте. Сейчас я начну хлопать в ладоши и подойду к кому-то из вас. Этот человек тоже начнет хлопать вместе со мной и подойдет к кому-то ещё. И так, пока мы не начнем хлопать все вместе».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа. После этого ведущий говорит: «Отлично, спасибо!» – и на этом объявляется окончание тренинга.

«Клубок» (2-3 минуты)

Доп. материалы: клубок ниток (любой).

Цель: формирование положительного эмоционального климата, завершение тренинга.

Ход игры/упражнения:

Участники группы находятся в кругу. Ведущий держит кончик нити. Он говорит какое-либо пожелание для группы, к примеру: «Желаю группе хорошего настроения» (или пожелание своему соседу справа или слева). После этого ведущий передаёт клубок соседнему участнику и предлагает ему так же сказать какое-либо пожелание и передать клубок. Подобным образом клубок обходит весь круг, участники держат некоторое время нить, и тренинг завершается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном пособии были рассмотрены основные методические рекомендации, касающиеся организации личностного развития старших подростков и формирования коллективов, приведен вариант практического решения данных задач.

Подводя итог, можно сказать, что личностное развитие в старшем подростковом возрасте можно организовывать как для решения каких-либо частных проблем, так и для облегчения процесса решения подростками основных возрастных задач: профессионального и нравственного самоопределения. Во втором случае, развивающую работу рекомендуется направлять на совершенствование мягких навыков (soft skills) участников, так как они позволяют решать больший спектр проблем и задач, нежели узкоспециальные навыки. Такими надпрофессиональными навыками являются: творческое, системное мышление, коммуникативная компетентность, умение взаимодействовать с другими людьми в процессе командной работы, умение организовывать самостоятельную деятельность, навыки самопознания, самопрезентации и т. д.

Наиболее экономичной и эффективной формой организации личностного развития считается групповая тренинговая работа. Тренинг как форма активного обучения и развития имеет определённые особенности: реализация определённых тренинговых принципов, применение активных методов работы, атмосфера психологической безопасности, расположение участников в кругу и т. д. Тренинговую работу эффективно использовать для направленного развития способности подростков работать в коллективе, решать межличностные конфликты, понимать способы повышения эффективности совместной деятельности.

Пособие было подготовлено на основе трудов отечественных и зарубежных психологов, различных интернет-ресурсов, предлагающих игровые и развивающие упражнения, и личного опыта авторов.

Вопрос личностного развития взрослеющих людей видится нам очень важным как в аспекте самоопределения подростков, так и в целом для качественного улучшения жизни молодого поколения. На основе этого, надеемся, что настоящее пособие будет полезно людям, заинтересованным в организации развивающей работы с подростками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
2. Белбин, Р. М. Типы ролей в командах менеджеров. – Пер. с англ. – М.: НИРО, 2003.
3. Бизнес-психолог.рф. Интернет-журнал. Команда строит башню (деловая игра) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://brainmod.ru/magazine/article-team-tower>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 1999.
5. Грецов, А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
6. Гриценко, В. В. Тренинг повышения эффективности социально-психологической адаптации детей вынужденных мигрантов: Учебно-методическое пособие / В.В. Гриценко, Н.Е. Шустова. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2004.
7. Гузенко, А. С. Игра для оценки команд «Воздушный шар» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hrtime.ru/material/igra-dlia-otsenki-komand-vozdushnyu-shar-13217>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Игра «Данетки»: описание, правила игры. Интересные «Данетки» с ответами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://super-positive.ru/interesnye-danetki-s-otvetami>, свободный. – Загл. с экрана.
9. Игры на вторичное знакомство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lektsii.org/16-83411.html>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Инфоурок. Психологические игры на завершение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/psihologicheskie-igri-na-zavershenie-2935829.html>, свободный. – Загл. с экрана.
11. Инфоурок. Театры-экспромты для детей и взрослых. Сценарии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/teatri-ekspromti-dlya-detey-i-vzroslih-scenarii-2015409.html>, свободный. – Загл. с экрана.
12. Канчер, В. Тренинг на командообразование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://velereya.ru/trening-na-komandoobrazovanie>, свободный. – Загл. с экрана.
13. Летний лагерь. МетодВики для вожатых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://summercamp.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
14. Макшанов, С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. – СПб.: Образование, 1997.
15. Павленко, Г. Подборка упражнений по самомотивации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations>, свободный. – Загл. с экрана.
16. Петрова, Н. В. Игры на сплочение коллектива для подростков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ped->

kopilka.ru/blogs/blog65030/sbornik-igr-na-splochenie-vervochnyi-kurs.html, свободный. – Загл. с экрана.

17. САЛИД. Как создать условия для развития личности подростка? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://salid.ru/stati/kak-sozdat-usloviya-dlya-razvitiya-lichnosti-podrostka>, свободный. – Загл. с экрана.

18. Серпантин идей. Лучшие сказки-экспромт для корпоративных и дружеских вечеринок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serpantinidey.ru/post/207/luchshie-skazki-eksrompt-dlya-korporativnih-i-drujeskih-vecherinok>, свободный. – Загл. с экрана.

19. Технология тренинга. Командные роли по Белбину [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://trainingtechnology.ru/komandnye-rol-i-po-belbinu>, свободный. – Загл. с экрана.

20. Тренинг конфликтной компетенции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/2164624>, свободный. – Загл. с экрана.